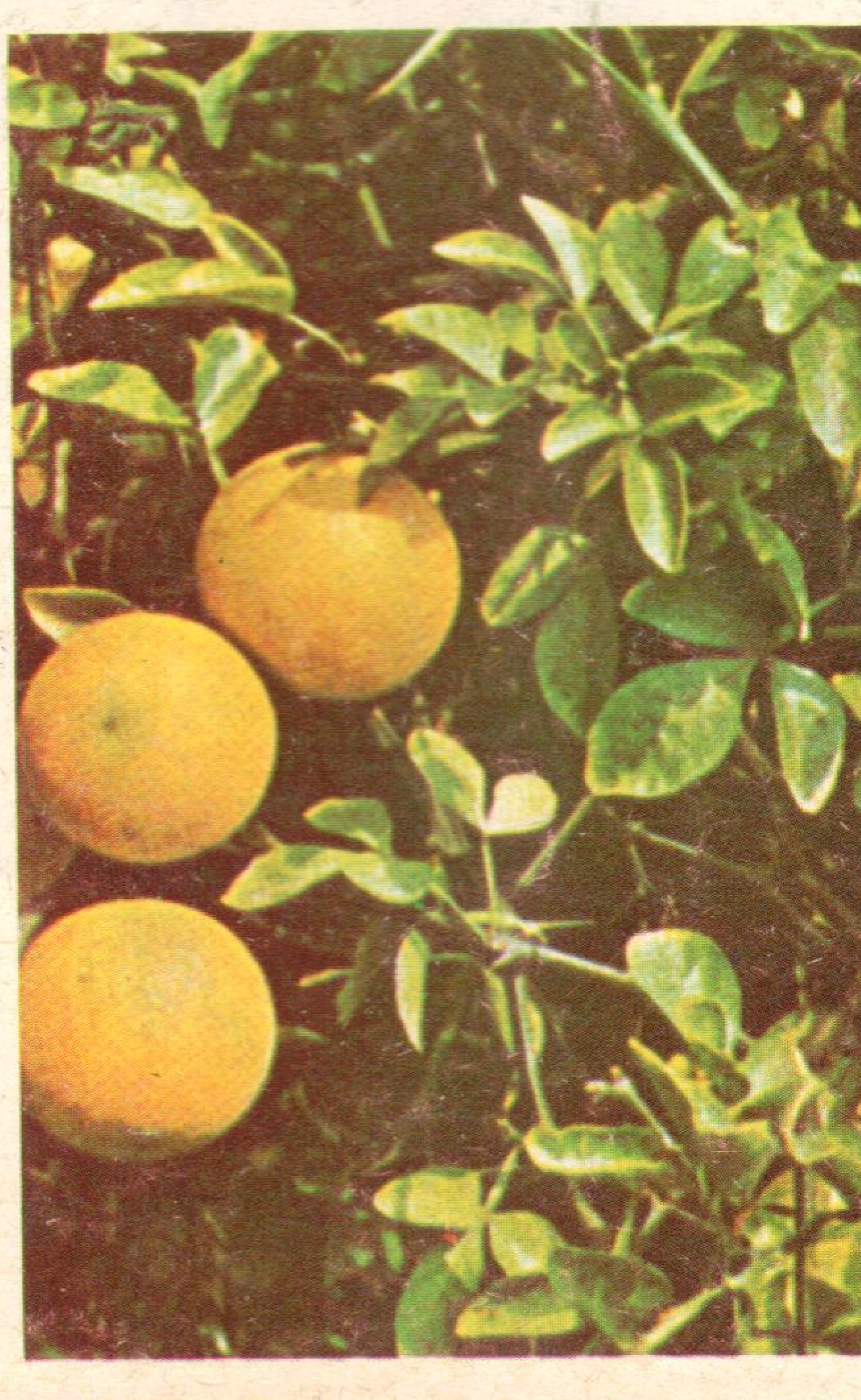
13

Enciclopedia de PLANTAS QUE CURAN

Argentina ₳ 28.-
Uruguay






Enciclopedia de

PLANTAS QUE CURAN

FASCICULO 13 Año 1987

Director Responsable
Lic. Danilo M. Conseil
Director Editorial
Inés C. González López

Diagramación
Tito Fiori

Armado
Marcelo Villegas-Dario Shinji

Dibujos
Jorge Mercado

Fotografía
Eduardo Lettieri

Es una publicación de



Córdoba 1364 5 D
Capital Federal

Distribuidora en Capital Federal
Juan Vidal e Hijos
Carlos Pellegrini 739 1° 4

Distribuidor en Interior
SADYE S.A.
Av. Belgrano 355 9° y 10° Piso
T.E. 30-5847-1536-1537
Capital Federal

Distribución en el Uruguay
Hebert Berriel - Nery Martínez
Hebert Berriel Bello
Paraná 750
Tel. 90-5155 91-5614
Montevideo

Distribuidor Interior Uruguay
Distribuidora América
Paraná 750 - Tel. 91-5614
Montevideo

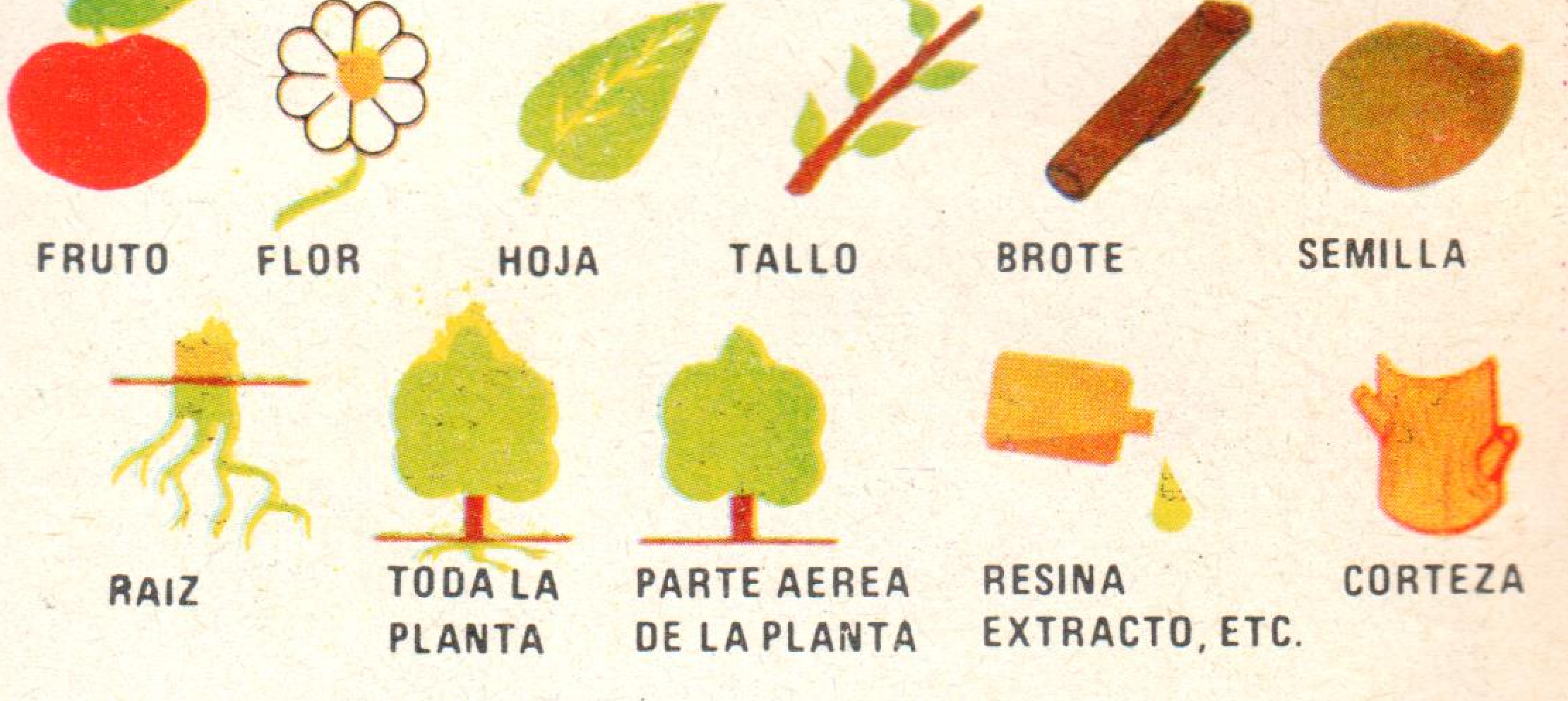
Impreso en Talleres Gráficos
RECALI S.A.
Perdriel 1534 - Capital

SUMARIO

Esta publicación solamente aspira a informarlo de las propiedades curativas de algunas plantas conocidas en nuestro país. No es un manual para automedicarse ni pretende reemplazar la labor de un facultativo. Consulte a su médico, solamente él puede ser quien decida y supervise un tratamiento prolongado.

Enciclopedia de PLANTAS QUE CURAN en una obra compuesta de 30 fascículos de aparición semanal que se encuadernarán en dos volúmenes de 15 fascículos cada uno.

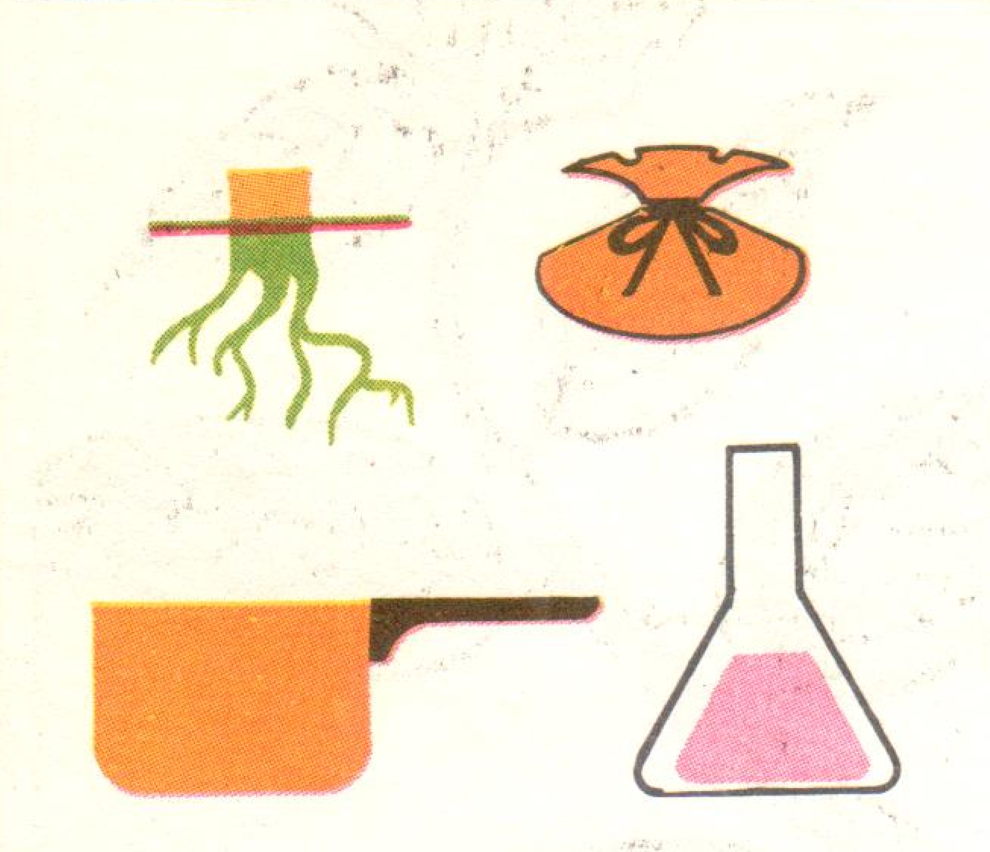
Partes de la planta utilizadas



Formas de consumo.



MILHOMBRES



Nombre Científico: Aristolochia Triangularis Cham.
Familia: Aristoloquiáceas.
Otros nombres: Patito, Isipó, Buche de Pavo, Jarinha.

Esta planta es muy común en la zona del Alto Paraguay. Sus propiedades son conocidas por los nativos y los misioneros jesuitas de la época de la colonia fueron los primeros en registrar y confirmar sus propiedades curativas.

El rizoma de milhombres tiene reconocidas propiedades diuréticas, litóntricas y depurativas por lo cual es especialmente recomendada en casos de reumatismo, artritis, gota, arenillas y pequeños cálculos renales. En uso interno se recomienda un cocimiento a razón de 25 gramos de raíz machacada por litro de agua. Dosis recomendada: 2 tazas por día. También se lo puede consumir en forma de tintura.

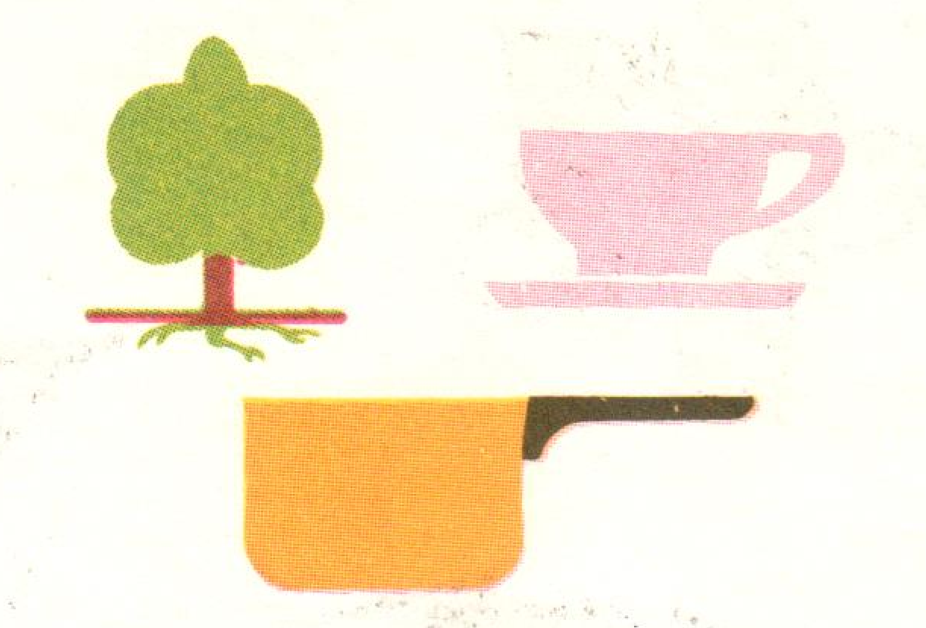
TINTURA DE MILHOMBRES

Alcohol de 70º . . . . . . 200 c.c.
Rizoma de Milhombres machacado . . . . 40 gr.

Dosis recomendada: una cucharadita, disuelta en una taza de agua tibia, mate o la infusión de su agrado, dos veces al día.

En uso externo, se prepara un cocimiento de 30 gramos por litro de agua y se utiliza para lavar heridas o llagas por sus propiedades detersivas y vulnerarias. También se pueden aplicar compresas calientes en caso de hematomas, luxaciones o dolores musculares.

MIOSOTIS



Nombre científico:
Myosotis Alprestris
Familia:
Boragináceas

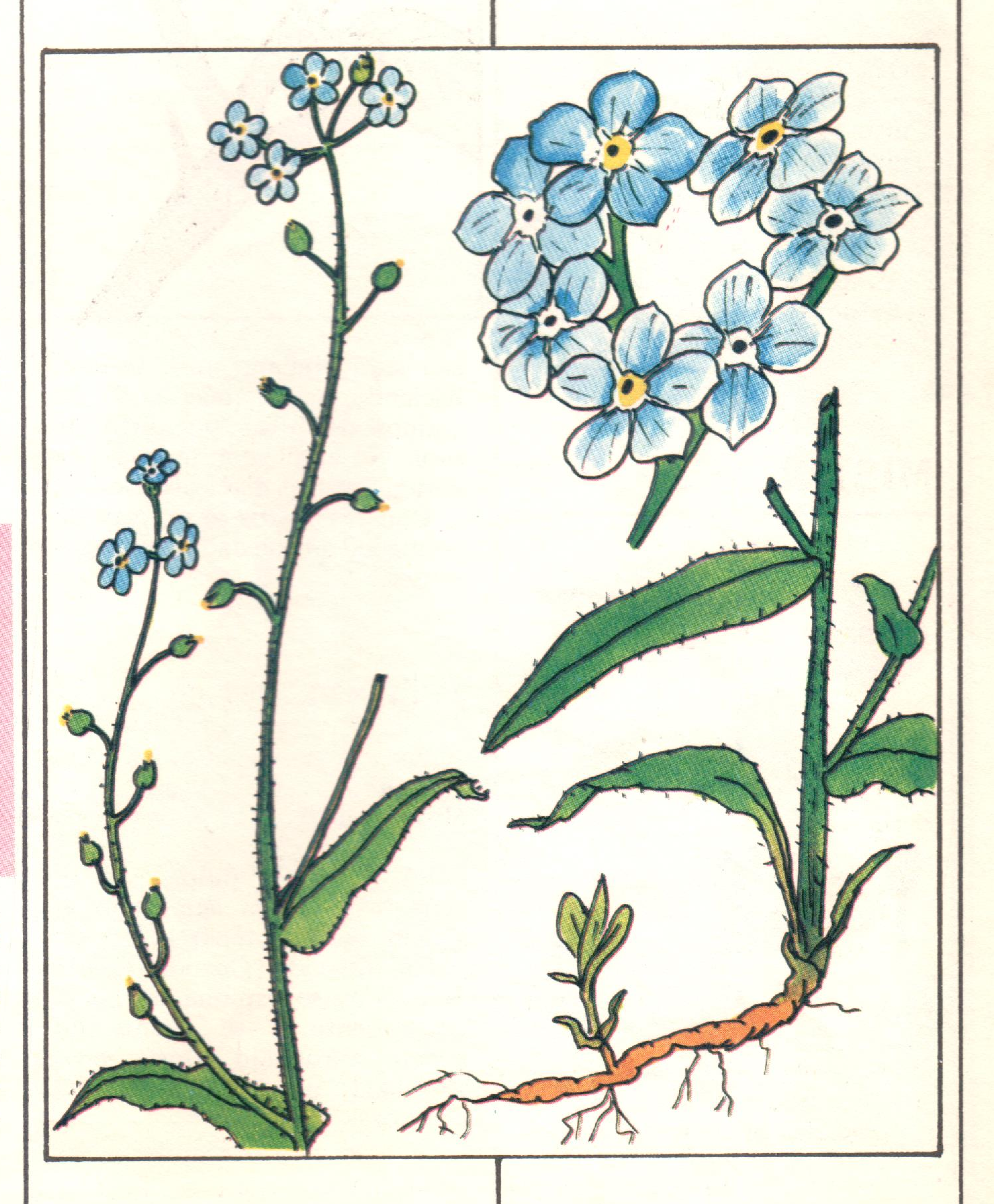
Hierba con raíz leñosa, gris, fibrosa y rastrera. El tallo, que alcanza aproximadamente los 10 cm. de altura es muy ramificado. Las hojas basales se disponen en roseta alrededor del tallo, son ovaladas y pecioladas. Las hojas del tallo son lanceoladas, alternas y sésiles. Las flores, dispuestas en racimos terminales tienen cáliz acampanado y corola de cinco pétalos azulados. Se la cultiva con fines ornamentales.

Toda la planta tiene propiedades astringentes, cicatrizantes y hemostáticas. En casos de inflamación intestinal se prepara un té con diez gramos de planta por litro de agua y se beben tres tazas al día.

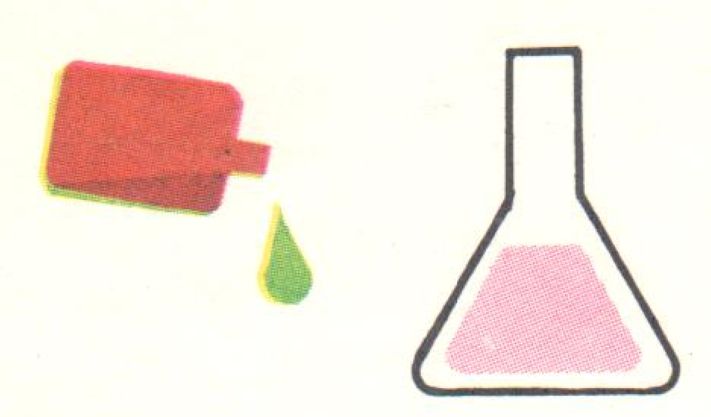
En uso externo, este té frio es un eficaz colirio para hacer lavajes de ojos en casos de irritación, suciedad, vista cansada por el exceso de lectura o flata de sueño, etc.

Una cataplasma de Miosotis machacada ayuda a la cicatrización rápida de heridas.

El jugo de la planta es un eficaz hemostático para detener hemorragias nasales. Se aplica un algodón embebido en la fosa nasal que esté sangrando.



MIRRA



Nombre científico:
Balsamodendrom Myrrha
Familia:
Burseráceas

La Mirra es una gomorresina que se obtiene del Balsamo Dendrom. Se consigue en tiendas especializadas en distintas preparaciones.

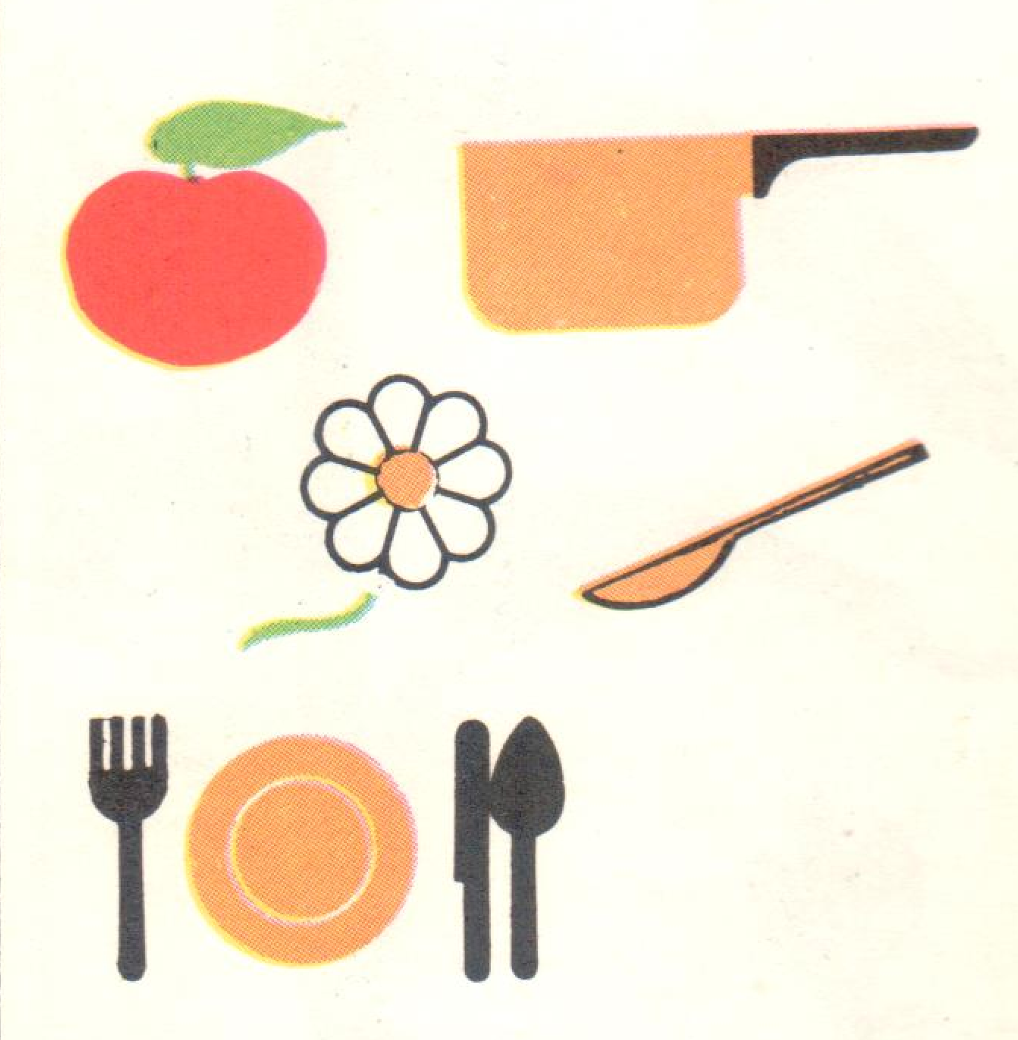
Se puede preparar un buen colutorio para perfumar el aliento y fortalecer las encías con Tintura de Mirra (que se consigue preparada).

COLUTORIO DE MIRRA

Tintura de Mirra . . . . . . 50 c.c.
Tintura de Melisa. . . . . . 20 c.c.
Tintura de Menta. . . . . . 20 c.c.
Quina-Quina . . . . 1 gr.

Una cucharadita en medio vaso de agua para hacer gárgaras y buches, dos veces al día.

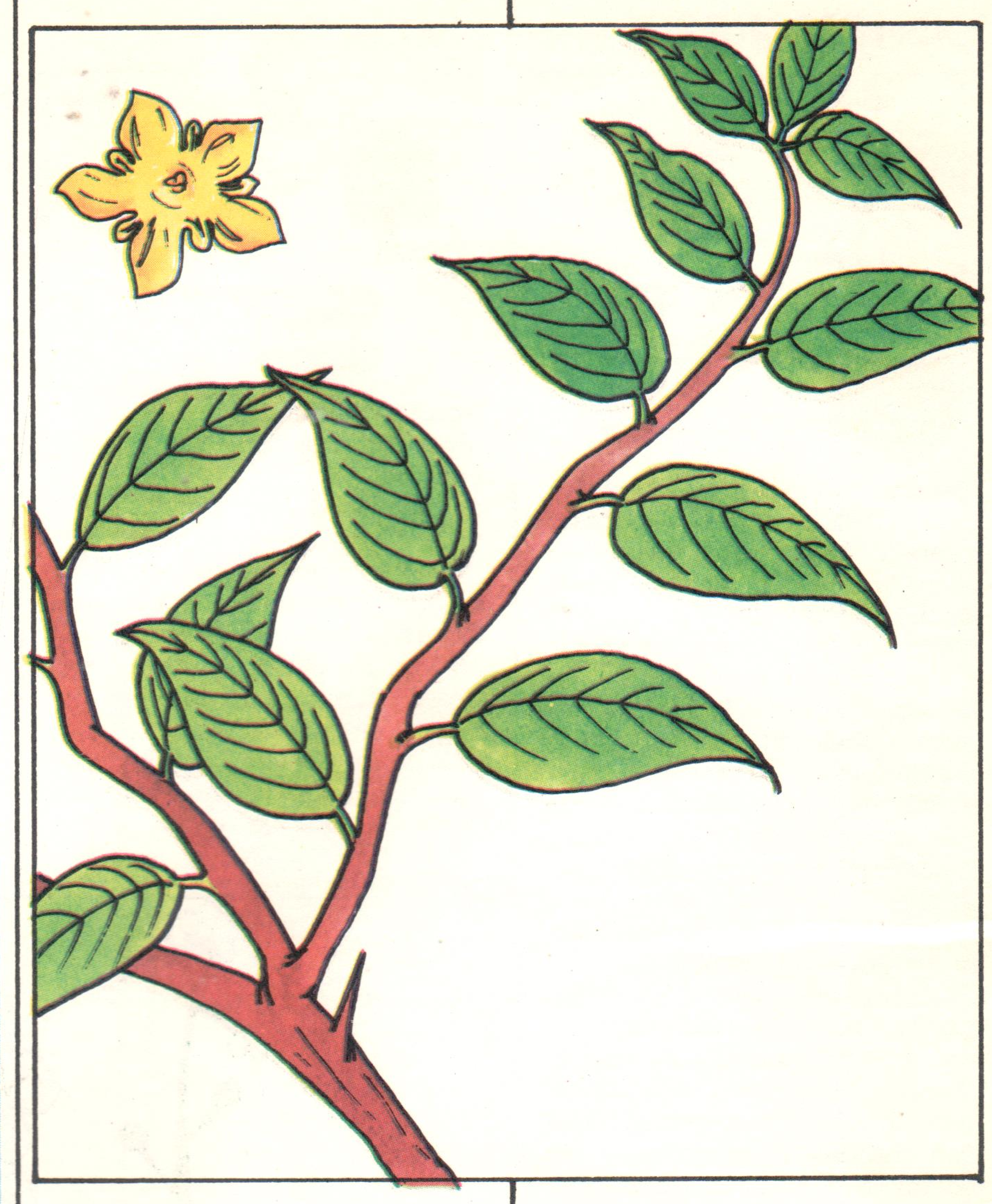
MISTOL



Nombre científico:
Ziziphus Mistol

Las hojas del Mistol, tienen propiedades astringentes y ligeramente hemostáticas. Se utilizan para preparar un detersivo, haciendo un cocimiento de 40 gramos de hojas por litro de agua. Se emplea en el lavaje de heridas en vías de cicatrización.

Con los frutos se prepara un jarabe de propiedades expectorantes.



JARABE DE MISTOL

Agua . . . . 750 c.c.
Azúcar. . . . . cant. nec.
Mistol, pulpa . . . . 100 gr.

Se hierve la pulpa con el agua y se le va agregando el azúcar hasta obtener la consistencia deseada. Cuando estalla el hervor, se espuma, se cuela en caliente y se guarda en envase apropiado. Dosis recomendada: una cucharada cada dos horas.

MITIQUI



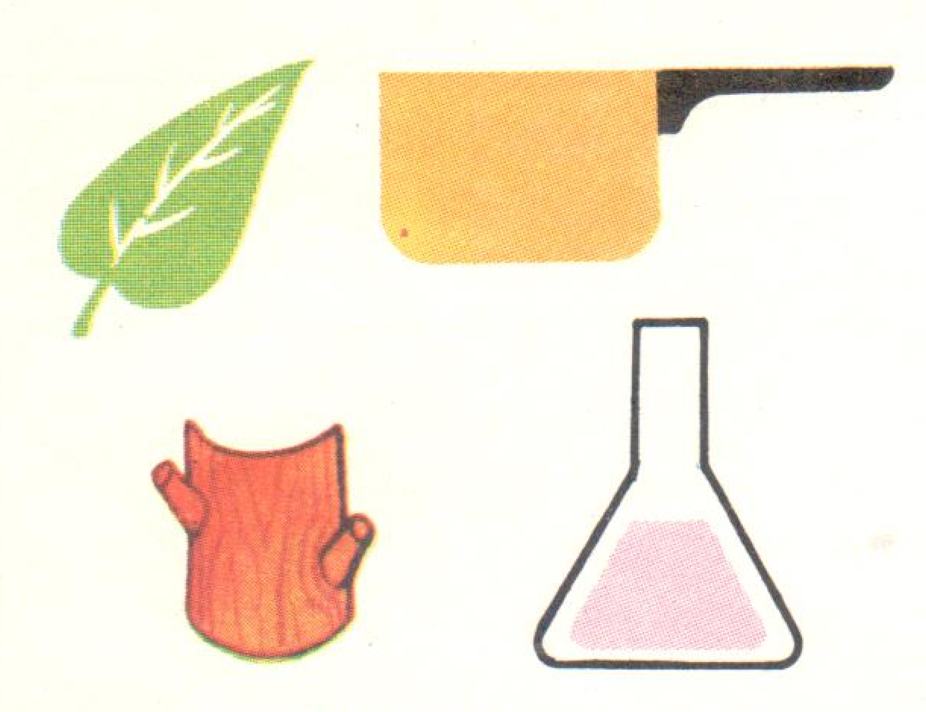
Nombre científico:
Euxenia Mitiqui
Otros nombres:
Mitriu

Arbusto aromático, muy ramoso, que alcanza hasta los dos metros de altura. Las hojas inferiores son opuestas y las superiores alternas, y de forma variable entre ovaladas, cuneiformes o lanceoladas, con el ápice muy puntiagudo; de color verde oscuro con manchas más claras en el haz, verde claro en el envés.

Las hojas del Mitiqui tienen

propiedades balsámicas y diuréticas. Se consume en forma de infusión a razón de 10 gramos de hoja en 750 c.c. de agua; se toma durante el día, tres tazas, y es muy indicado como digestivo y diurético.

MOLLE



Nombre Científico: Lithracea Gilliesii Gr.
Familia: Anacardiáceas.
Otros nombres: Molle de las Sierras.

Arbol tupido de unos 5 metros de alto, muy ramoso. Hojas alternas, elípticas, de borde entero o ligeramente dentado, consistencia coriácea, de color verde oscuro en el haz y verde grisáceo en el envés. Flores pequeñas y blanquecinas dispuestas en espigas.

La corteza y las hojas del Molle tienen propiedades carminativas, tónicas, depurativas y ligeramente astringentes (por lo cual se puede usar en caso de diarreas). Por otra parte tiene propiedades balsámicas y pectorales, lo cual hace de esta planta especialmente indicada para afecciones broncopulmonares: catarros, resfríos, bronquitis, etc. Por último, sus propiedades astringentes, hacen del Molle un eficaz hemostático y detersivo, indicado para lavar heridas ya que ayuda a contener hemorragias y a una más rápida cicatrización. La forma de uso es un cocimiento de 20 gramos de hojas y corteza por litro de agua. Dosis recomendada: dos tazas por día.

Para uso externo, el cocimiento se puede preparar a razón de 30 gramos de hojas y corteza por litro de agua.

También se la puede consumir bajo forma de tintura.

TINTURA DE MOLLE

Alcohol de 70º . . . . . . 200 c.c.
Hojas y corteza de Molle . . . . 40 gr.

Dosis recomendada: una cucharadita disuelta en una taza de agua tibia o la infusión de su agrado, dos veces al día. Para uso externo, dos cucharaditas por taza de agua tibia.

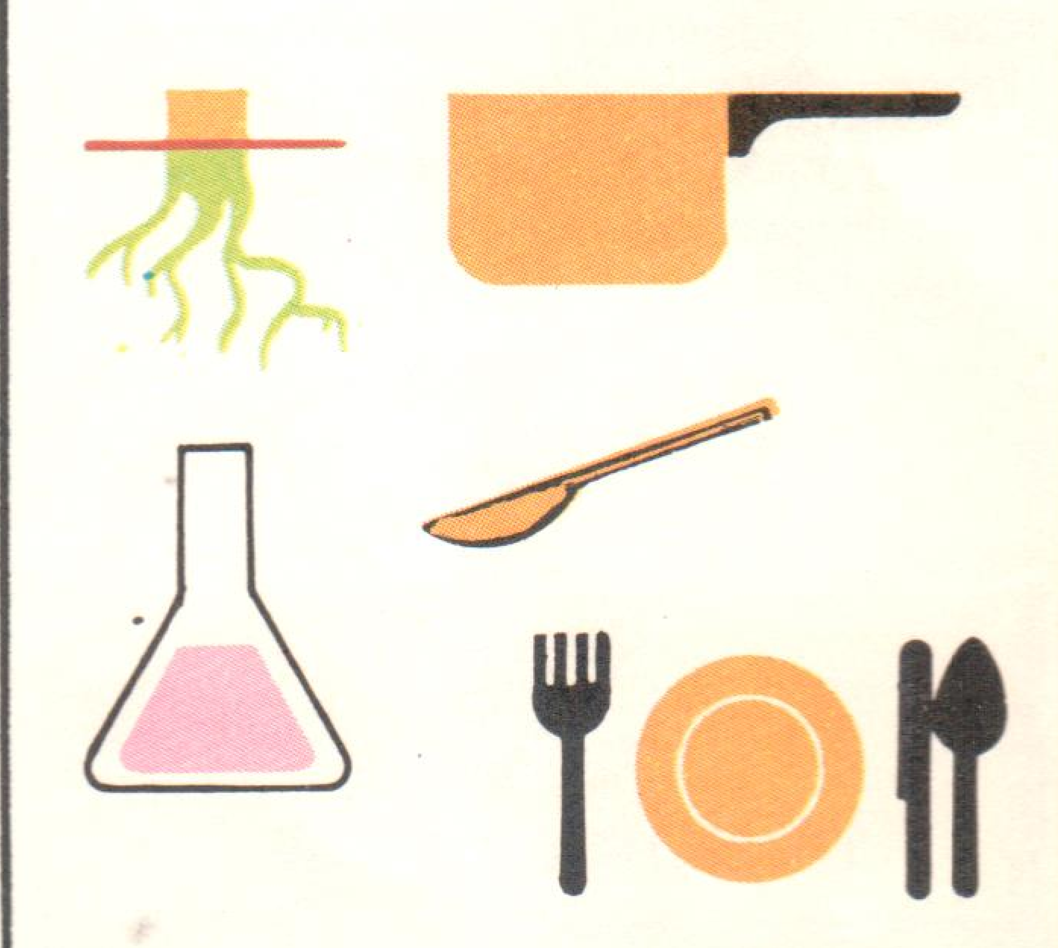
MORERA



Nombre Científico: Morus Nigra.
Familia: Moráceas.
Otros nombres: Moral Negro.

Este árbol llega a medir hasta 15 metros de altura. Copa tupida y muy ramosa. Las hojas son alternas, con el haz verde oscuro y el envés verde claro, acorazonadas, terminadas en punta y con el borde ligeramente dentado; su consistencia es coriácea. Los frutos, cuando maduros, son de color rojo oscuro, casi morados.

Las hojas de la Morera tiene propiedades laxantes y levemente purgantes. También se recomiendan para los diabéticos por su propiedad de reducir la glucosa en la sangre. Para estos casos se indica un cocimiento a razón de 25 gramos de hojas por





litro de agua. Dosis recomendada: tres tazas al día. Si lo que se desea es usar como laxante suave o purgante, se deben beber una o dos tazas en ayunas.

El cocimiento de corteza o raíz, también tiene propiedades laxantes y vermífugas. La proporción es de 20 gramos de corteza o raíz por litro de agua. Dosis: una taza en ayunas.

Los frutos, cuando estan verdes, tienen propiedades astringentes, por lo que son particularmente indicados para casos de colitis. El fruto maduro se utiliza para hacer mermeladas caseras; tiene propiedades refrescantes, por lo que es indicado en caso de fiebres inflamatorias, en forma de jarabe.

JARABE DE MORA NEGRA

Frutos maduros. . . . . . . 100 gr.
Azúcar. . . . . 100 gr.

Se licuan los frutos con la cantidad mínima de agua para reducirlos a pulpa. Se colocan en un recipiente esmaltado, se le agrega el azúcar y se calienta hasta que el azúcar esté totalmente disuelta, agregándole algo de agua si fuera necesario. En este momento se retira del fuego y se cuela por un colador de malla fina. Se lleva esta mezcla al fuego nuevamente y se calienta hasta obtener un jarabe espeso. Se guarda en un envase de color oscuro y tapa hermética en algún lugar fresco. Se consume por cucharadas disueltas en alguna infusión aromática o una taza de agua tibia. Si se diluye este jarabe en un vaso de agua fría o de soda se obtiene una bebida refrescante.

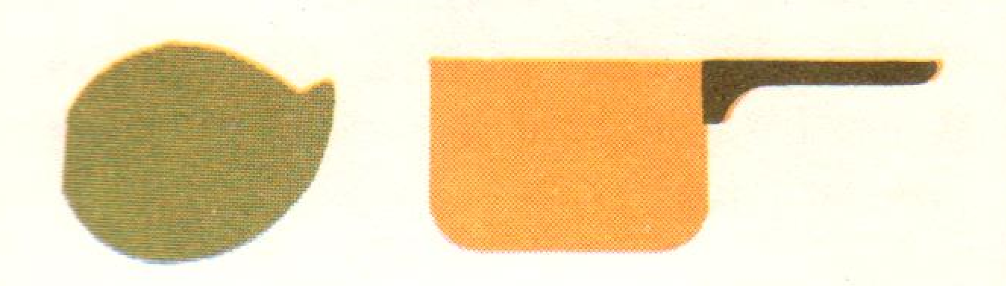
Con la corteza y la raíz se elabora una tintura de propiedades odontálgicas, para ser utilizada como colutorio.

TINTURA DE MORERA

Alcohol de 70º 500 c.c
Corteza o raíz de Morera trozada 100 gr.

Dosis recomendada: una a dos cucharaditas de café en un vaso de agua tibia. Se utiliza para hacer buches en casos de dolor de dientes o muelas.

MOSTAZA



Nombre Científico: Sinapsis Alba.
Familia: Crucíferas.

Planta anual, con tallo de aproximadamente un metro de

altura, algo velloso. Las hojas son alternas, elípticas, muy lobuladas y de borde dentado, suelen ser tormentosas. Las flores estan agrupadas en pequeñas espigas de color amarillo. El fruto, de unos 3 cm. de longitud, se abre en el momento de la madurez dejando ver varias semillas en su interior. Las semillas, de color negro por fuera e interior amarillo, son picantes y tienen un sabor y aroma característico que las hace muy apreciadas como condimento.

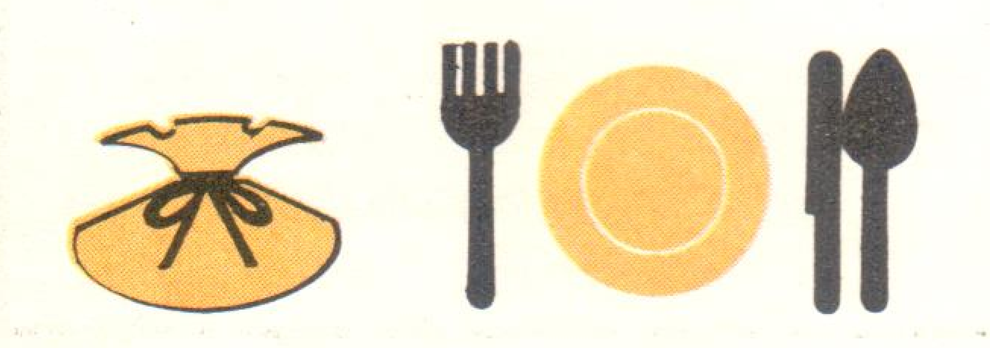
Las semillas tienen un aceite esencial que es el que le da su perfume y gusto y tiene principios medicinales activos. Este aceite esencial se degrada rapidamente con alcohol, ácidos (vinagre) y agua muy caliente. Por esta razón, al preparar *sinapismos* (cualquier preparado medicinal a base de harina de mostaza) hay que evitar mezclarlas con vinagre o agregar agua muy caliente.

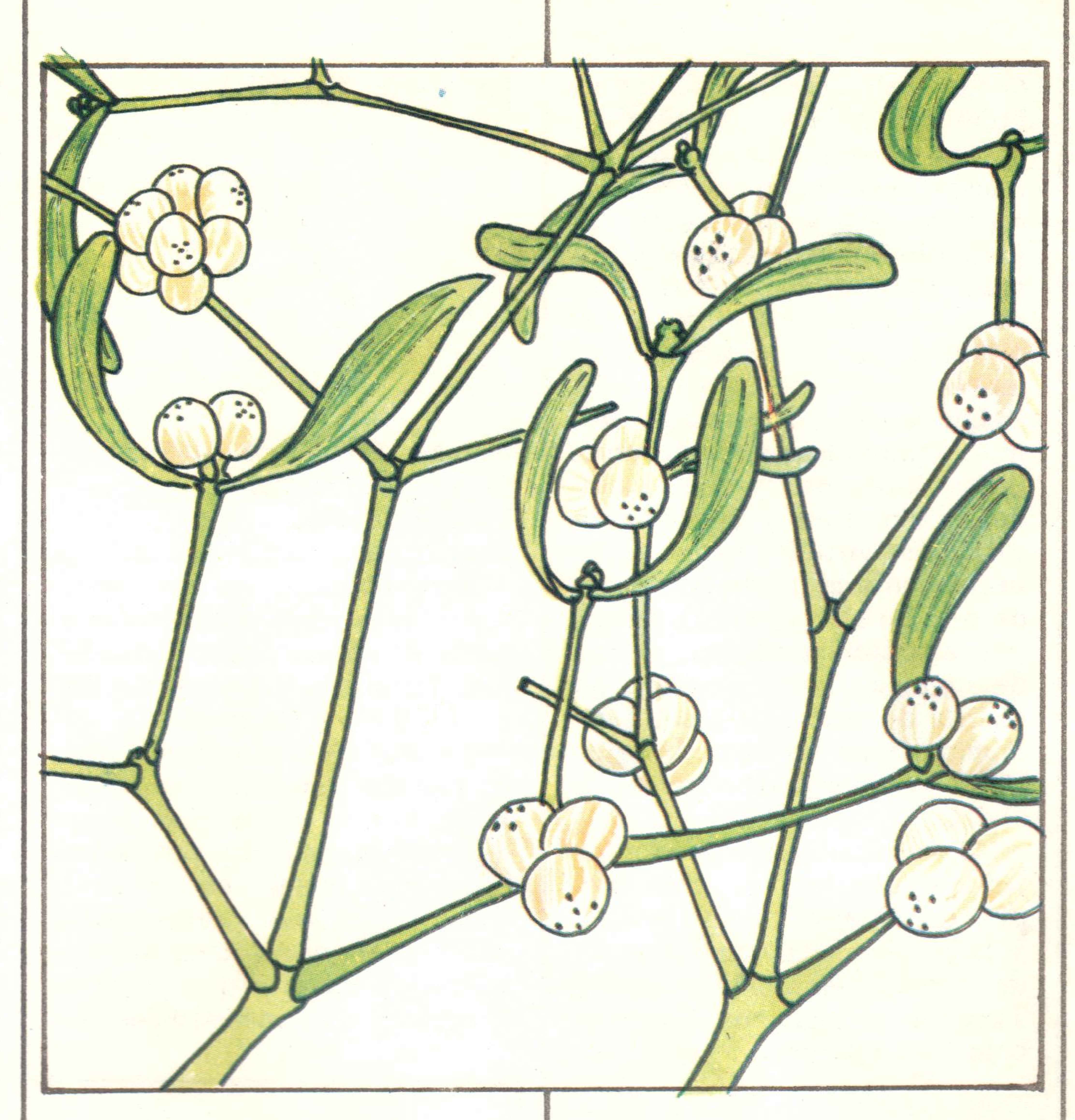
De 15 a 20 gramos de semilla de mostaza tomadas antes de acostarse, sirven de purgante especialmente indicado para personas de digestión lenta. Este tratamiento es contraindicado para las personas que padecen de gastritis. La ingestión de 20 a 30 semillas por día quita el mal aliento y favorece la digestión. Los condimentos a base de mostaza, usados moderadamente, facilitan la secreción de jugos gástricos por lo que son recomendados en casos de digestiones lentas o casos de inapetencias.

Con dos puñados de semilla de mostaza molida mezclados con igual cantidad de harina de Lino se prepara una cataplasma que se aplica en el pecho o espalda en el caso de bronquitis, congestiones broncopulmonares anginas, etc.

Un baño de pies se prepara con 250 gramos de harina de mostaza, previamente disuelta en agua fría, y agregándole un litro y medio de agua no muy caliente. Este sinapismo estimula la circulación de los miembros inferiores, por lo cual es recomendado como emenagogo y casos de "resfríos de cabeza", estados gripales, catarros, etc.

En caso de piel irritada o várices hay que evitar cualquier preparado a base de harina de mostaza.





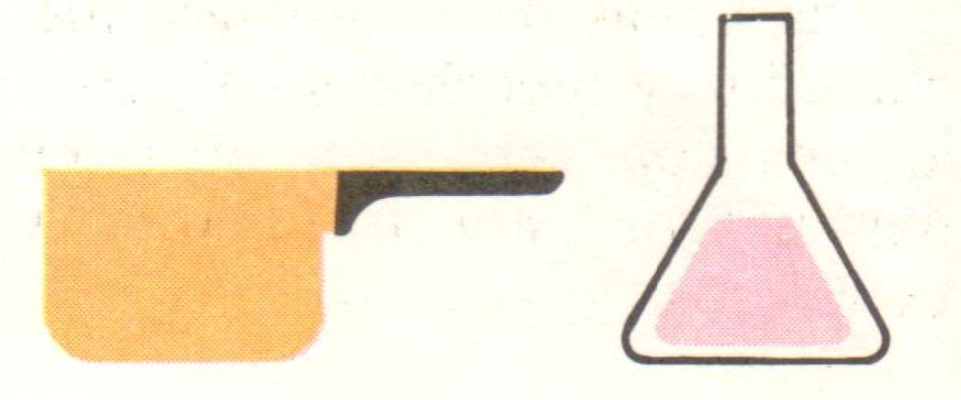
MUERDAGO



Nombre Científico: Viscum Album.
Familia: Lorantáceas.
Otros nombres: Quintreal, Liguilla, Corpo.

Es un arbusto parásito de otras especies como álamos, encinas, robles, perales, sauces, manzanos. El tallo, de 20 a 40 centímetros de largo es bastante ramificado, de consistencia leñosa, forma ahorquillada, glabros y de color verde amarillento. Las hojas son opuestas, oblongas y planas, de nervaduras paralelas, de consistencia coriacea y persistentes. Las flores nacen en grupos compactos en las axilas de las hojas. El fruto es una baya blanca o débilmente rojiza que contiene una única semilla. Los frutos son muy viscosos y contienen una sustancia muy pegagosa, con ella se fabrica la *liga* para cazar pájaros.

Muchas aves (tordos y zorzales entre otros) gustan mucho del fruto del muérdago. La semilla tiene una cáscara muy fuerte, que no se altera en el estómago de los pájaros, es eliminada con los excrementos y



queda entre las ramas de los árboles, adherida a la corteza. Al desarrollarse la nueva planta sus raicillas penetran a través de las capas muertas y en semidescomposición de la corteza del árbol hasta alcanzar los tejidos vivos, entonces comienza su etapa parasitaria, chupando la savia del árbol.

Las hojas con las ramas tiernas del muérdago tienen propiedades hipotensivas, vasodilatadoras, diuréticas y antiepilépticas. Estas virtudes lo hacen especialmente indicado para casos de presión alta, arterioesclerosis y como tónico cardial. Forma de empleo: hervir durante un cuarto de hora 30 gramos de muérdago en un litro de agua. Dosis recomendada: tres tazas al día.

Al ser hipotensivo y vasodilatador calma los síntomas propios del endurecimiento arterial y la presión alta como dolores de cabeza, temblores y mareos. También se lo puede consumir bajo forma de tintura.

TINTURA DE MUERDAGO

Alcohol de 70º . . . . . . .200 c.c
Muérdago . . . . 40 gr.

Dosis recomendada: una cucharadita, disuelta en una taza de agua tibia o la infusión de su agrado, tres veces al día.

También se puede preparar una tintura compuesta de Muérdago y Ajo.

TINTURA DE MUERDAGO II
(Muérdago y Ajo)

Alcohol de 70º . . . . . . .200 c.c
Muérdago . . . . 40 gr.
Cabezas de Ajo 3

Dosis recomendada de 40 a 80 gotas al día, disueltas en un vaso de agua tibia antes de las comidas.

Las bayas de muérdago, machacadas y mezcladas en partes iguales con cera, son un buen madurativo para forúnculos y panadizos.

MUÑA-MUÑA



Nombre Científico: Micromeria Eugenicides Hieron.
Familia: Labiadas.

Esta planta crece en forma espontánea en la zona centro y norte de nuestro país: Salta, Jujuy, Tucumán, sierras de Córdoba, La Rioja y Corrientes.

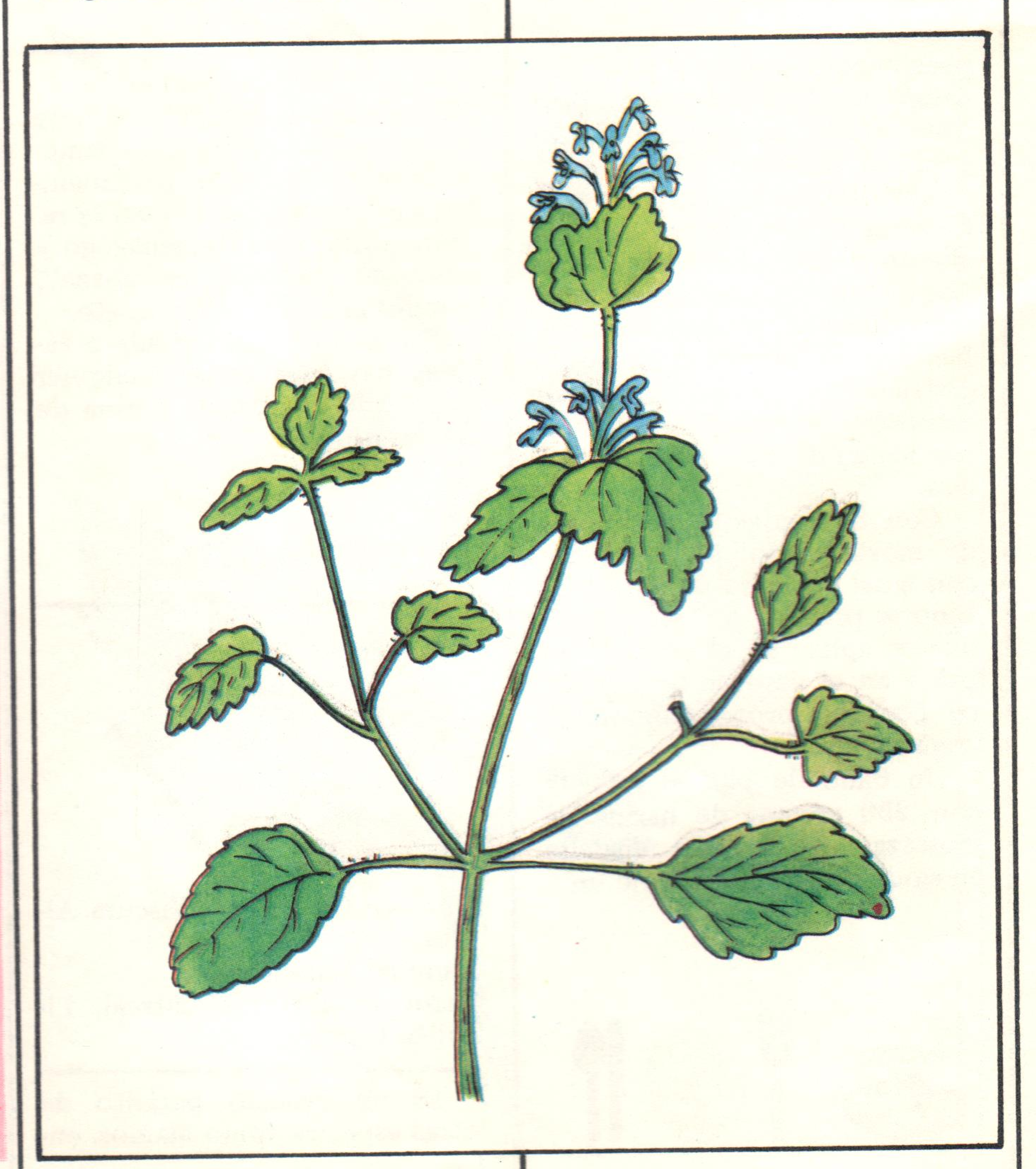
La Muña - Muña es reconocida por sus cualidades para combatir dolores de vientre, malas digestiones, acidez y problemas gastrointestinales en general. También tiene propiedades emenagogas por lo cual se recomienda a mujeres que padecen irregularidades menstruales. La creencia popular atribuye a esta planta propiedades de estimulante y reconstituyente sexual.

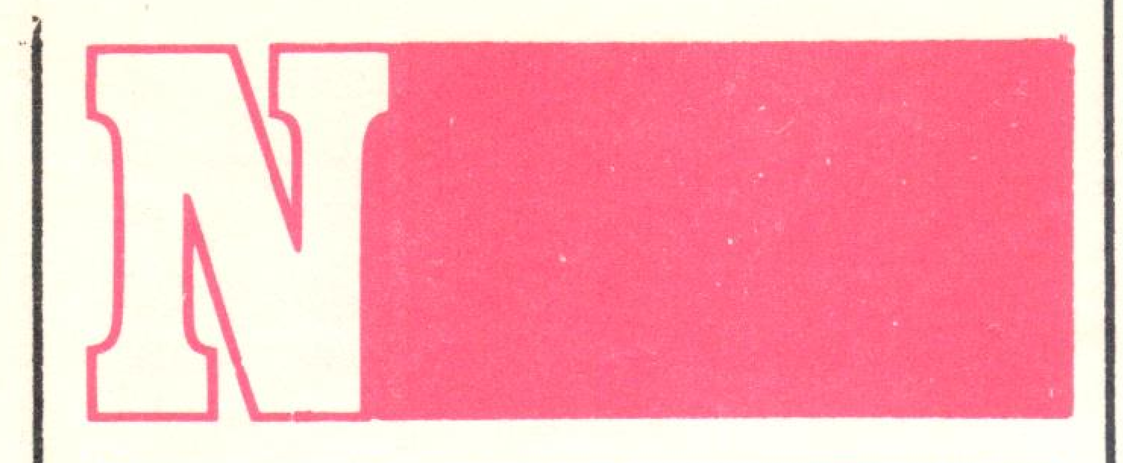
En todos los casos se consume en forma de infusión a razón de 20 gramos de hojas y brotes tiernos por litro de agua. Se bebe a lo largo del día endulzada con miel o azúcar quemada. También se la consume bajo forma de tintura.

TINTURA DE MUÑA - MUÑA

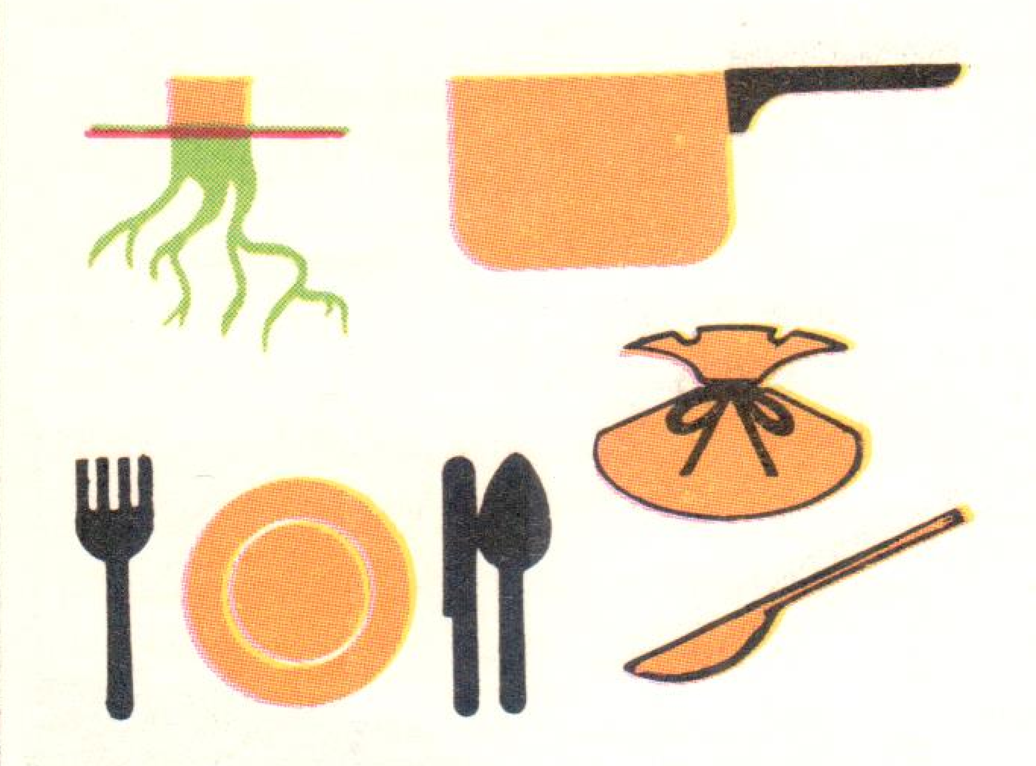
Alcohol de 80º . . . . . . .200 c.c
Muña - Muña . . . . 50 gr.

Una cucharadita, disuelta en una taza de agua tibia o la infusión de su agrado, tres o cuatro veces al día. Si se desea consumirla como reconstituyente sexual se la puede mezclar con tintura de Cola de Quirquincho.





NABO



Nombre Científico: Napus Esculenta.
Familia: Crucíferas.

Planta anual de cincuenta a sesenta centímetros de altura. Las hojas son de color verde amarillento o verde claro, grandes y divididas en tres lóbulos oblongos las inferiores, enteras, envolventes y lanceoladas las superiores. Las flores crecen en espiguillas terminales y son de color amarillo. La raíz es un rizoma comestible, ahusada, blanca o blanca amarillenta y de consistencia carnosa.

Con el nombre de nabo se designa generalmente a la raíz de la planta que es muy usada en culinaria, sea cocido en guisos o crudo. Esta última manera es muy indicada en casos de regímenes para adelgazar ya que tiene bajos contenidos calóricos, dá sensación de hartazgo, aún consumido en cantidades pequeñas, y posee propiedades diuréticas.

La sopa de nabos es muy indicada en caso de inflamaciones crónicas de los intestinos y es recomendada como una comida leve después de desarreglos gastrointestinales productos de excesos de comida o bebida. Se prepara una sopa igual que cualquier sopa de verduras y se la bebe dos veces por día.

El jarabe de nabos es muy indicado en caso de afecciones broncopulmonares y asma también como expectorante.

JARABE DE NABOS

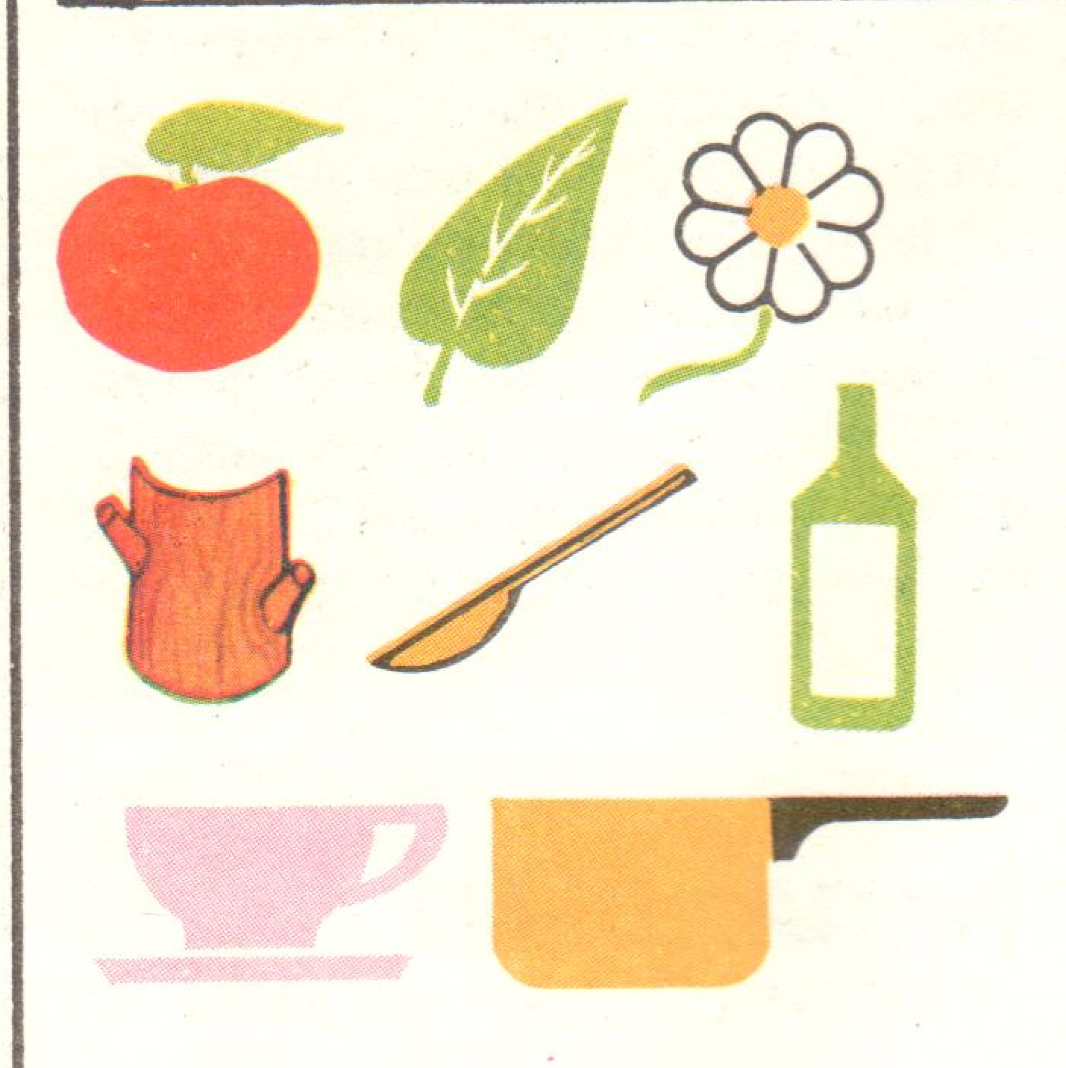
Nabos, picados . . . . . . .1 kg.
Agua . . . . .2 lts.
Azúcar. . cantidad suficiente.

Se hierven los nabos a fuego lento hasta que el agua se haya reducido una cuarta parte. Se retira la decocción del fuego, se cuela y se dejan escurrir los nabos. El agua donde se han hervido los nabos se vuelve a llevar al fuego, cuando estalla el hérvor se le agrega azúcar hasta obtener un líquido con consistencia de almíbar espeso. Se deja enfriar y se guarda en un envase de color oscuro y tapa hermética. Se toma por cucharadas.

Con una nabo cocido, pelado y picado, se prepara una cataplasma recomendada para calmar la picazón producida por los sabañones.

NARANJILLO
(VER GUILLIPATAGUA)

NARANJO AMARGO



Nombre Científico: Citrus Vulgaris.

Familia: Rutáceas.

Arbol perenne con copa en forma de cúpula, de unos ocho metros de altura, y corteza de color verdoso. Las hojas son alternas, elípticas y terminadas en punta, de consistencia coriácea y de color verde brillante; pecíolo corto y, muchas veces, rematado en una pequeña espina en su inserción con la rama. Las flores, cuyo nombre vulgar es *Nerolí*, crecen en la extremidad de las ramas y son de color blanco. El fruto (Hesperidio) es carnoso, dividido en varias celdas, o gajos, y corteza gruesa de color anaranjado. Las ramas, las hojas, la corteza y la cáscara del fruto están recubiertas de unas glándulas oleosas que contienen un aceite especial que les dá el perfume característico.

El Naranjo amargo es muy utilizado en la elaboración de alcoholes aromáticos y en la elaboración de alcoholes de tipo Curaçao.

Las flores tienen propiedades calmantes, antiespasmódicas y antidepresivas. La forma de consumo más frecuente es en forma de té, a razón de una cucharada de pétalos en una taza de agua caliente. Dosis recomendada tres o cuatro tazas al día. Bebiendo una taza antes de acostarse actúa como relajante y ayuda a conciliar el sueño. También se puede consumir bajo forma de tintura.

TINTURA DE NEROLI

Alcohol de 90º . . . . . . .200 c.c
Pétalos de Nerolí 50 gr.

Dosis recomendada, una cucharadita de café, disuelta en una taza de agua azucarada o la infusión de su agrado, antes de acostarse.

Las flores se pueden usar frescas o secas. Para guardarlas hay que tener el cuidado de separar los pétalos del cáliz y ponerlos a secar en un lugar sombreado y aireado, removiendolas de vez en cuando. Una vez secas se las guarda en cajas herméticas, de esta manera se las puede conservar durante un período de tiempo muy largo sin perder sus características.

Las hojas del naranjo amargo

tienen propiedades digestivas, estomáticas, depurativas y anti-espasmódicas. De las hojas se destila una esencia llamada "petit grain" que mantiene las características de éstas. La forma más común de consumo es como infusión a razón de 25 gramos de hojas por medio litro de agua, dosis recomendada: de cuatro a seis tacitas repartidas durante el día.

La cáscara de los frutos presenta diferentes propiedades según se la usa verde o madura. **Cáscara verde**: tónica estomacal y depurativa, se usa de la misma manera que las hojas. **Cáscara madura**, es aperitiva, digestiva y estimulante y se la consume bajo forma de tinturas simples y compuestas o vinos.

TINTURA DE CASCARA DE NARANJA AMARGA

Alcohol de 90º . . . . . . .200 c.c
Cáscara de Naranja . . . .100 gr.

Dosis recomendada: 10 o 20 gotas, disueltas en agua tibia o la infusión de su agrado.

VINO DE CASCARA DE NARANJA AMARGA

Tintura de cáscara de Naranja Amarga . . . . .200 c.c
Vino generoso dulce . . .800 c.c

Una copita antes o después de las comidas, según se desee como aperitivo o digestivo.

JARABE DE CASCARA DE NARANJA AMARGA

Tintura de cáscara de Naranja Amarga (sin colar). . . . .200 c.c
Almibar caliente . . . . . .1 litro

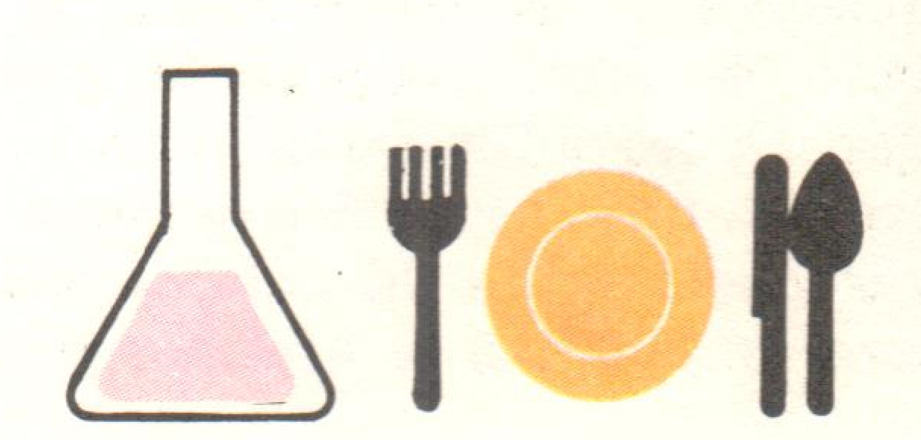
Se mezclan los ingredientes, se tapan herméticamente y se dejan reposar por 12 horas. Se cuela y se guarda en un frasco oscuro y tapa hermética. Se toma por cucharadas, diluída en agua o en alguna infusión.

JARABE COMPUESTO DE CASCARA DE NARANJA AMARGA

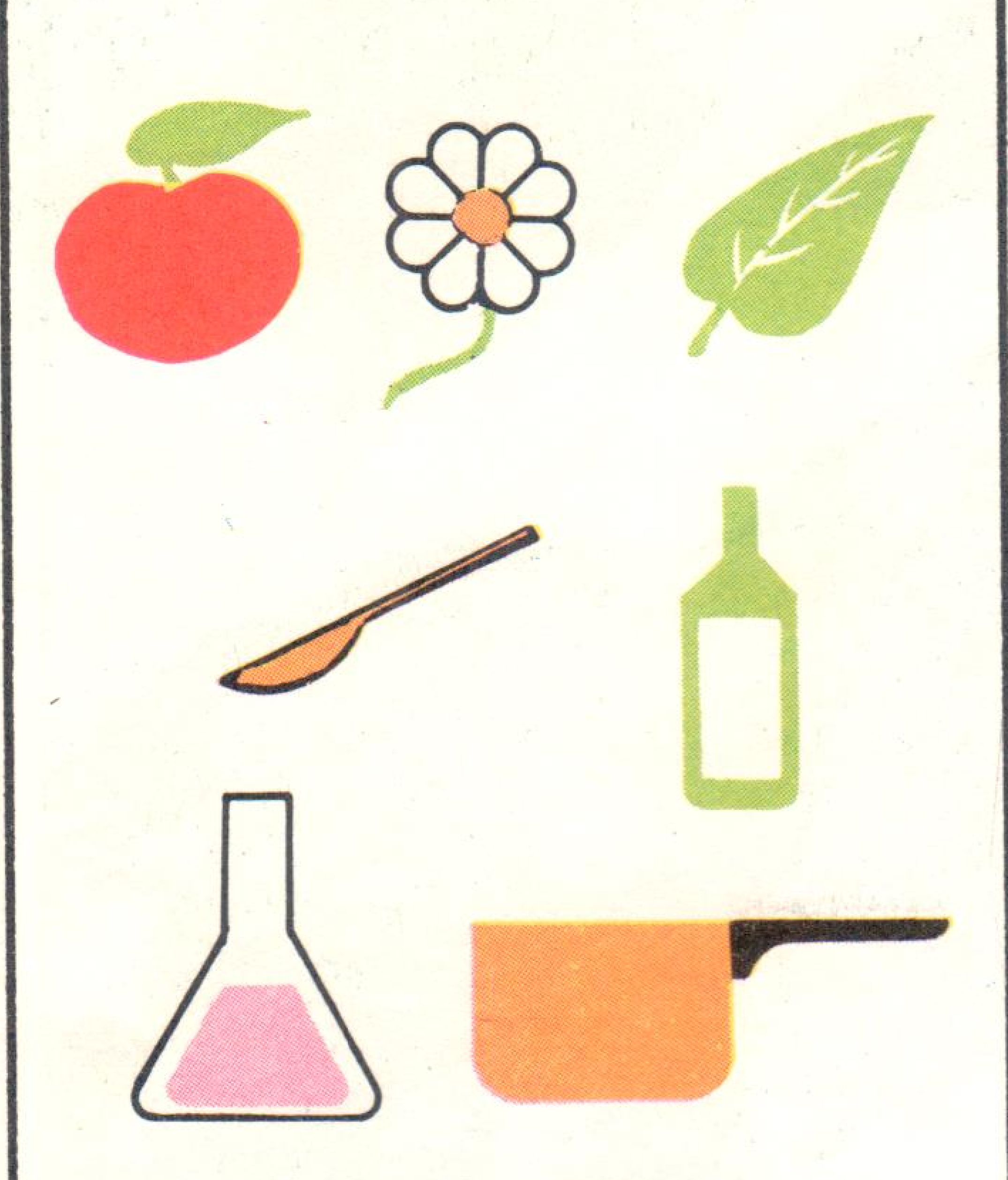
Alcohol de 90º . . . . . . .500 c.c
Cáscara seca, desmenuzada de Naranjas Amargas . . . . .500 gr.
Canela en rama . . . . 50 gr.
Clavo de Olor . . . . 50 gr.
Nuez moscada rallada . . 4 gr.

Se deja en maceración durante un mes, se filtra y se le añade dos litros y medio de almibar caliente. Se deja reposar otro mes, se cuela y se guarda en envases oscuros de tapa hermética. Se toma en copitas de licor.

Con la pulpa se puede elaborar una naranjada muy refrescante. El jugo de la Naranja Amarga se utiliza para condimentar pescados o carnes estofadas.



NARANJO DULCE

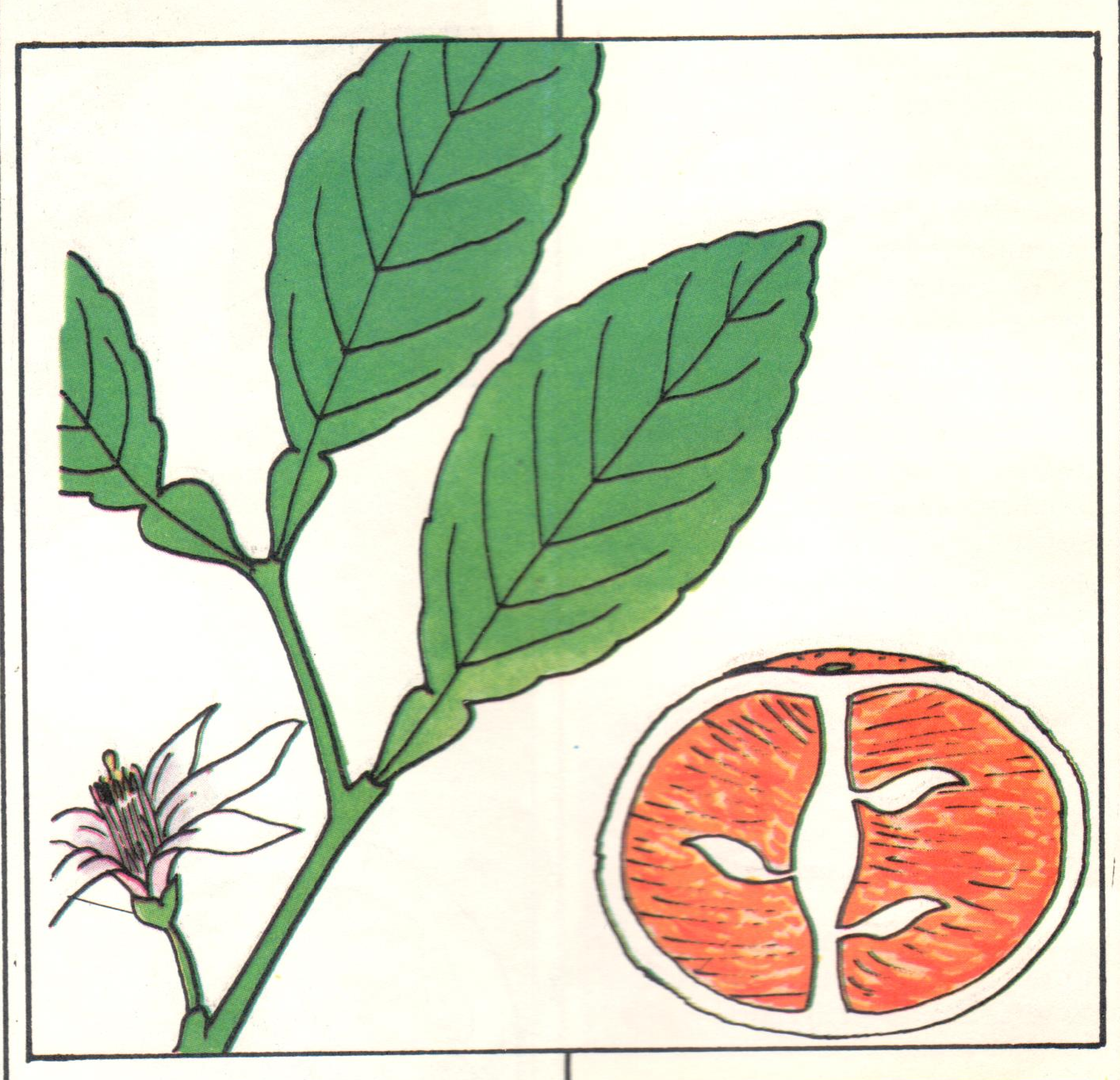


Nombre Científico: Citrus Aurantium Nobile.
Familia: Auranciáceas.

Las hojas del naranjo dulce usadas en infusión tienen propiedades tónicas, estomacales, febrífugas, digestivas y antiespasmódicas. Por esta razón se recomienda en caso de malas digestiones, afecciones nerviosas, palpitaciones y cefaleas de origen nervioso. La infusión se prepara con 15 gramos de hojas por litro de agua. Dosis recomendada: 4 tazas al día. En caso de estados gripales, se pueden beber un par de tazas de este té bien caliente endulzadas con miel o azúcar quemada, actúa como diaforético y depurativo. Las hojas se pueden utilizar frescas o secas. En este último caso, se eligen las mejores y se dejan secar en un lugar fresco y seco.

La flor del Naranjo Dulce es llamada popularmente como **Azahar**. Es de color blanco y muy perfumada. Con ella se prepara un agua perfumada, muy suave, llamada Agua de Azahar que se utiliza en cocina —como aromático— y en medicina casera como antiespasmódico. Las flores se pueden usar frescas o secas (su forma de secado es idéntica a la de las hojas). Como antiespasmódico, se prepara una infusión a razón de una cucharadita de pétalos por taza de agua; si se utiliza Agua de Azahar (que se consigue en farmacia), una cucharada en una taza de agua tibia o la infusión de su agrado. Tanto el té de flores como el Agua de Azahar se utilizan en caso de dolores de cabeza y estómago.

Con la cáscara de la naranja dulce se puede preparar un Elixir Compuesto de Naranja.



ELIXIR COMPUESTO DE NARANJA

Vino generoso dulce	500 c.c
Cáscara de Naranja picada	100 gr.
Canela en rama	20 gr.
Esencia de Rosas	10 gr.
Carbonato de Potasio	5 gr.

Se macera la cáscara con el vino y el Carbonato de Potasio durante una semana; se cuela, se le agregan los demás ingredientes y se deja macerar durante 20 días. Se filtra con una muselina, se guarda en un envase oscuro de tapa hermética y se bebe como digestivo una copita después de las comidas.

La naranja dulce se puede consumir cruda como fruta, jugo, o formando parte de numerosas confituras, tortas o platos más elaborados, tal el caso del Pato a la Naranja.

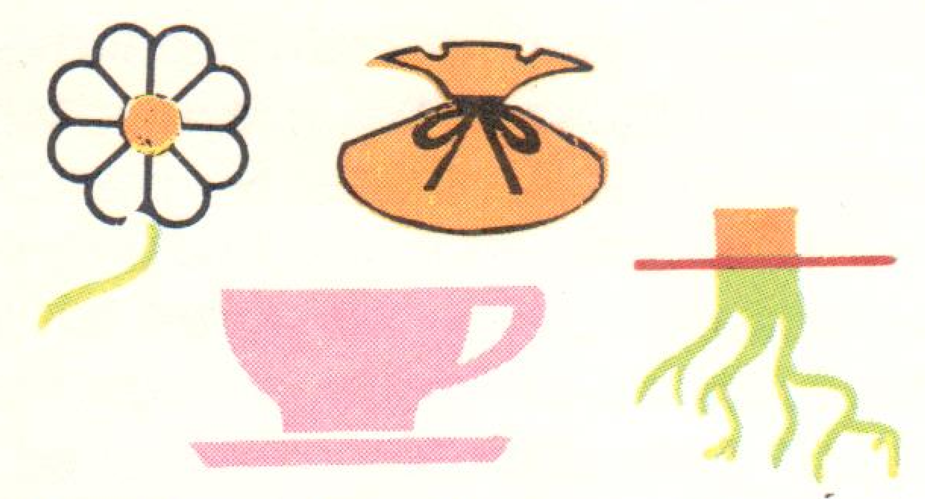
RATAFIA DE NARANJA

Aguardiente de buena calidad	1 litro.
Naranjas maduras y de piel lisa	3
Azúcar	1 kilo.
Agua	500 c.c

Se trozan las naranjas en cuatro pedazos cada una. Se dejan en maceración en el aguardiente durante 20 días. Se disuelve el azúcar en el agua caliente, se filtra este jarabe por una muselina y se le añade al aguardiente con las naranjas. Se deja en reposo durante diez días. Se filtra y embotella. Esta ratafia es un licor estomacal y digestivo muy agradable, cuyo sabor mejorará a medida que pase el tiempo.

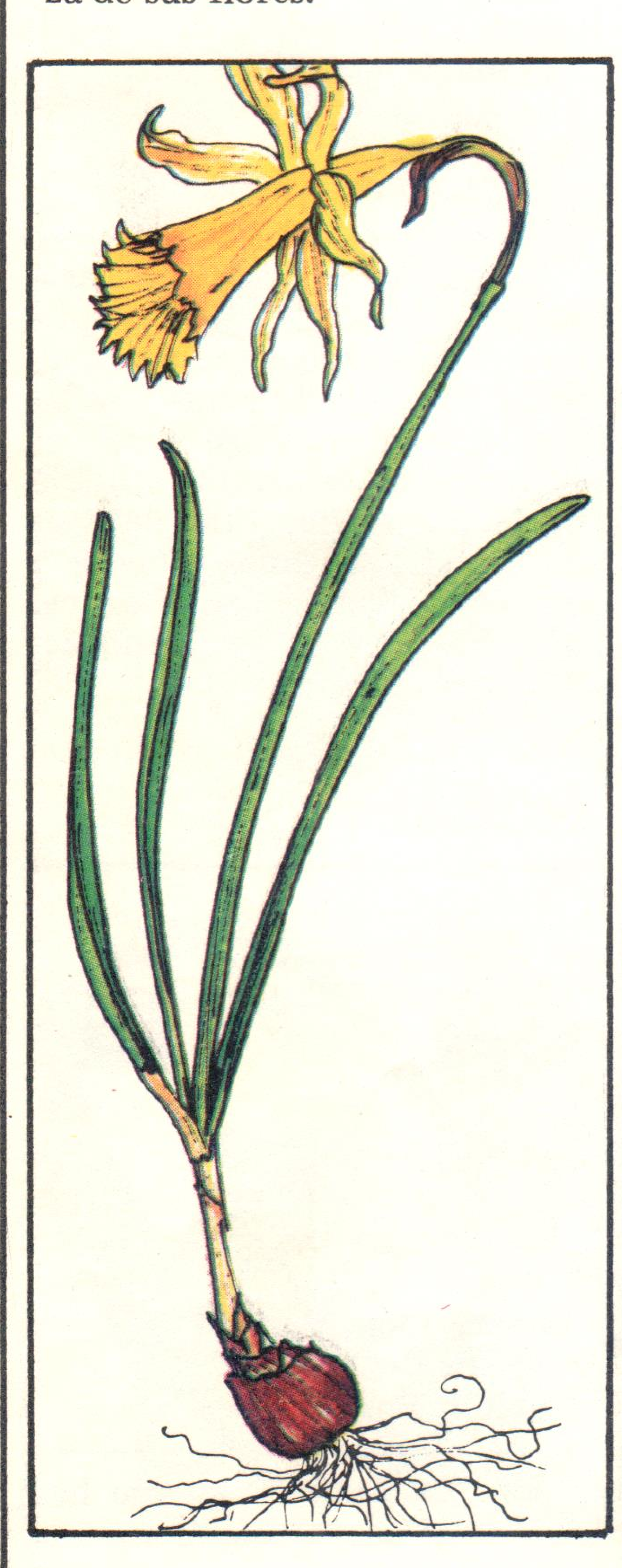


NARCISO DE LOS PRADOS



Nombre Científico: Narcissus Pseudo — narci L.
Familia: Amarilidáceas.
Otros nombres: Narciso Salvaje, Campanilla de los bosques, Juanita.

Planta herbácea anual de hojas radicales, largas, estrechas y punteagudas. El tallo es un junco grueso de 20 a 30 cm. de alto, en cuyo extremo estan agrupadas las flores, blancas o amarillas. Esta planta es muy cultivada en los jardines por la belleza de sus flores.



Las flores tienen propiedades antiespasmódicas, febrífugas y béquicas, por lo que son indicadas en casos gripales, tos convulsa o toses espasmódicas. Se prepara una infusión a razón de 5 gramos por litro de agua; dosis recomendada: medio litro de infusión al día.

Los bulbos del Narciso tienen propiedades emolientes y madurativas, por lo que son muy indicados para madurar panadizos forúnculos y abscesos. Para este fin se cocina el bulbo al horno o a las brasas, o bien se lo hierve. Se aplica tan caliente como se lo pueda soportar sobre la parte afectada. Como coricida, se aplica el bulbo caliente, renovandolo de hora en hora.

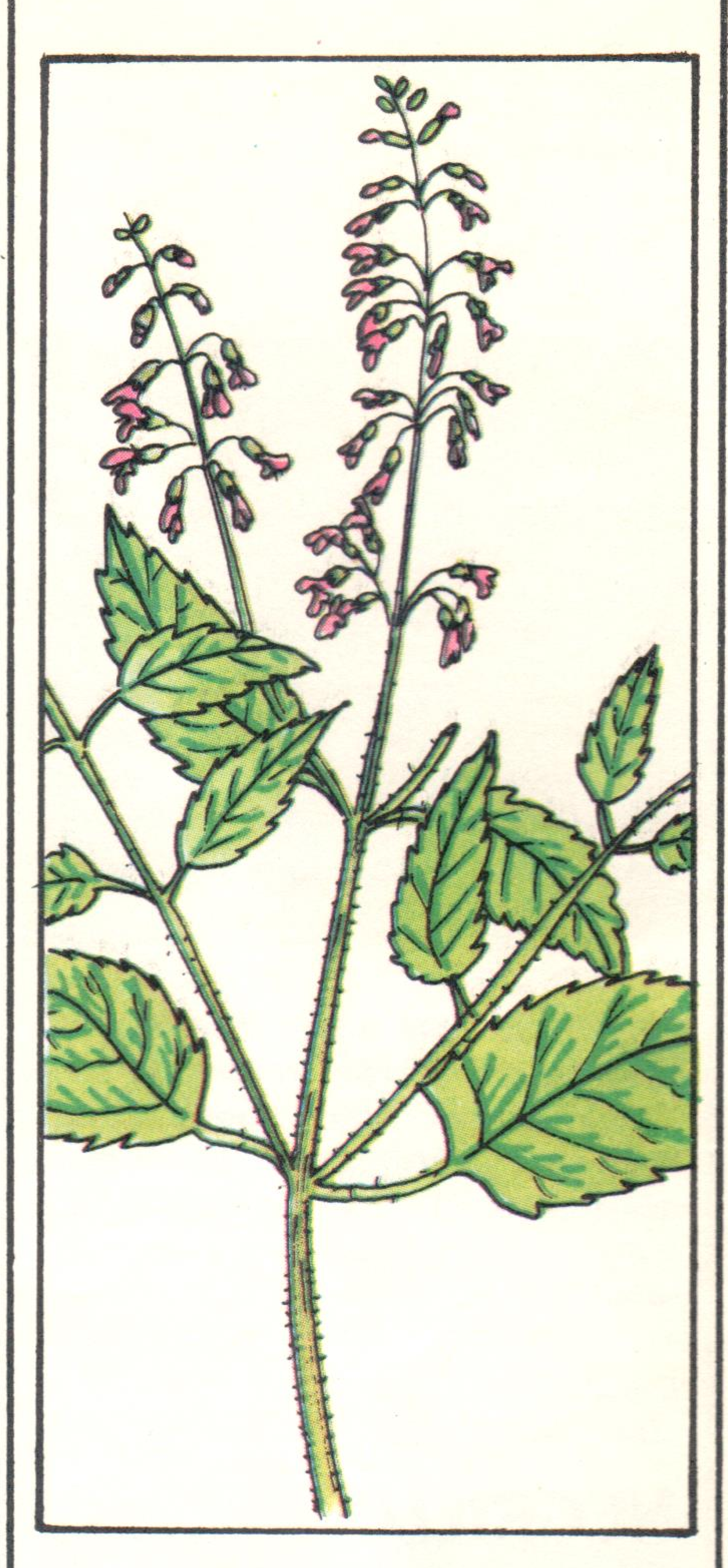
NEBEDA



Nombre Científico:
Nepeta Cataria.
Familia:
Labiadas.

Planta herbácea, de tallo erecto y tormentoso que alcanza hasta un metro de altura. Las hojas son pecioladas, acorazonadas, de margen dentado, verde oscuro en el haz y verde grisáceo en el envés; se disponen en forma opuesta. Las flores, agrupadas en espigas axilares, son de color blanco o púrpura. Toda la planta despide un olor aromático que recuerda levemente al de la menta.

Las flores de la Nebeda tienen propiedades sedantes, antiespasmódicas, béquicas, emenagogas y tónico estomacales. Se puede preparar una infusión con una cucharadita de té de flores en una taza de agua ca-



liente. Es muy recomendable para casos de dolores estomacales, irregularidades menstruales y para calmar accesos de tos. En este último caso se puede beber endulzada con miel o azúcar quemada; o mejor aún, preparar un jarabe.

JARABE DE NEBEDA

Agua . . . . 750 c.c
Azúcar. . . . . cantidad necesaria.
Flores de Nebeda. . . . . 15 gr.

Se coloca el agua a calentar y se va agregando el azúcar a cucharadas y revolviendo lentamente. Cuando estalla el hervor, se coloca el fuego al mínimo, se le agregan las flores de Nebeda y más azúcar si fuera necesario. Cuando se tiene la consistencia deseada de jarabe, se espuma, se cuela en caliente y se guarda en un envase apropiado de tapa hermética. Dosis recomendada: una cucharadita en casos de accesos de tos, o bien disolverla en una taza de agua caliente.

Sus propiedades estomacales, antiespasmódicas y sedantes, permiten preparar un vino, recomendado como aperitivo y digestivo.

VINO DE NEBEDA

Vino blanco generoso dulce. . . . . .1000 c.c
Flores de Nebeda. . . . . 20 gr.

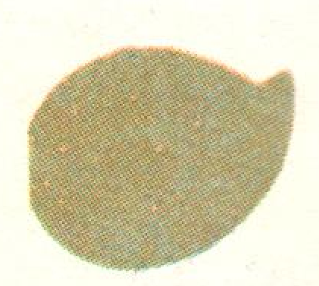
Se deja en maceración durante un mes y se filtra a través de una muselina limpia. Es muy indicado para los problemas de digestión de origen nervioso.

En caso de dolor de dientes, masticando hojas frescas de Nebeda, estas actúan como odontálgicas y calmantes. Las hojas tiernas se utilizan en ensaladas, como aromatizante y condimento.

NEGRILLO

(VER HELECHO MACHO)

NEGUILLA




Nombre Científico:
Nigella Arvensis.
Familia:
Cariofiláceas.

Planta herbácea anual con tallo ramoso, que alcanza hasta los 80 cm. de altura. Las hojas son lanceoladas o lineales con el ápice agudo y pecioladas. Tanto el tallo como las hojas pueden ser tormentosos. El fruto es una cápsula con muchas semillas negras, menudas, poliédricas y ásperas al tacto. Esta planta suele crecer en los trigales.

Las semillas de Neguilla tienen propiedades expectorantes, diuréticas y levemente colagogas. La forma de consumo es como infusión a razón de una cucharada sopera de semillas en un litro de agua hirviendo. Se toman tres tazas por día.

NENCIA



Nombre Científico: Gentiana Gilliesu Gilg.
Familia: Gencianáceas.
Otros nombres: Pasto amargo.

Esta planta crece mucho en las zonas serranas del Centro y Noroeste de nuestro país. Es muy procurada por sus reconocidas propiedades de tónico estomacal, digestivo y carminativo. Es especialmente indicada después de excesos de comidas y bebidas.

Para estos usos, se prepara una infusión a razón de 20 gramos de flores y hojas tiernas por litro de agua y se bebe por tazas, bien caliente, después de las comidas.

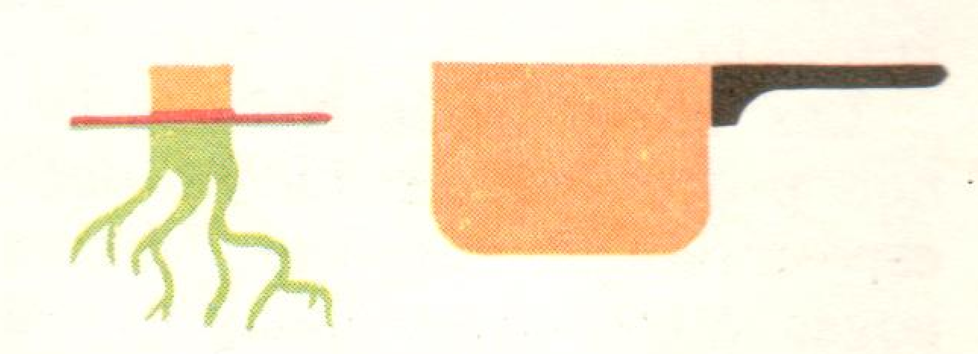
También se puede consumir en forma de tintura.

TINTURA DE NENCIA

Alcohol de 70º . . . . . . .200 c.c
Nencia. . . . . 40 gr.

Una cucharadita, disuelta en una taza de agua tibia o la infusión de su agrado, después de las comidas.

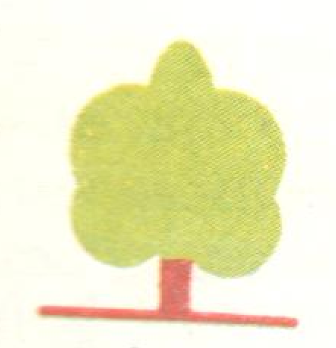
NIGUA



Nombre Científico:
Cordia Pellita.
Otros nombres:
Mata de Nigua.

La raíz de Nigua tiene propiedades diuréticas y es muy usada en aquellas enfermedades en que sea necesario aumentar la cantidad de orina. Se consume en forma de cocimiento con un manojo de raíces en un litro de agua y haciendo hervir durante diez minutos. Dosis recomendada: una taza cada seis horas. Esta dosis se puede aumentar hasta una taza cada dos horas.

NIÑARUPA




Nombre Científico:
Lippia Lycicides.
Familia:
Rosedáceas.
Otros nombres:
Rosedá del Campo.

La Niñarupa (toda la parte aérea de la planta) tiene propiedades antigripales, expectorantes y descongestionantes de las vías respiratorias. Se consume en forma de té, con un manojo de la planta por litro de agua hirviendo. Se toma caliente y endulzado con miel o azúcar quemada. Dosis recomendada: dos o tres tazas por día.

NOGAL



Nombre Científico:
Junglans Regia L.
Familia: Yuglandáceas.

El Nogal puede alcanzar has-

ta 15 metros de altura. De tronco erguido, corteza color blanco ceniza, muy ramificado y de copa frondosa. Las hojas son compuestas de folíolos elípticos, terminados en punta, de consistencia coriácea y de color verde oscuro. El fruto, llamado comunmente nuez, es una drupa carnosa con un endocarpio leñoso en cuyo interior se encuentra la semilla rugosa y oleosa. La madera del Nogal es muy buscada para ebanistería por su consistencia dura y veta firme que la hace muy adecuada para ser lustrada.

Las hojas del Nogal tienen propiedades tónicas, astringentes, sudoríficas y depurativas. También se le atribuyen propiedades antidiabéticas. La forma más comun de consumir las hojas es como infusión a razón de 20 gramos de hoja por litro de agua. Dosis recomendada: cuatro tazas al día. Se consume en casos de estados gripales (como sudorífico y depurativo), en casos de niños débiles e inapetentes (tónico) y flojedad de vientre (astringente). Si se toma una taza después de comer actúa como digestivo.

En uso externo, un cocimiento de 50 gramos de hoja por litro de agua, es un detersivo y cicatrizante apto para laver heridas y acelerar su cicatrización. Si a este cocimiento se le añade 20 gramos de corteza, se obtiene un líquido apropiado para oscurecer el cabello.





Puede también prepararse una tintura.

TINTURA DE HOJAS DE NOGAL

Alcohol de 90º . . . . . . .200 c.c
Hojas de Nogal . . . . 40 gr.

Dosis recomendada: una cucharadita disuelta en una taza de agua tibia o la infusión de su agrado, cuatro veces al día.

Para uso externo, una cucharada sopera en una taza de agua tibia.

La cáscara de la nuez, cuando se cosecha verde (nos referimos a la cáscara del **fruto**), es un eficaz colagogo, digestivo y tónico hepático. Se prepara un cocimiento a razón de 20 gramos de cáscara verde por litro de agua y se toma en la dosis de 4 a 5 vasos diarios.

Con la nuez verde se prepara una excelente ratafia estomacal.

RATAFIA DE NUECES

Nueces verdes . . . . 30 unidades.
Clavo de olor. . . . . 12 unidades.
Canela en rama . . . . . . 1 gramo.
Aguardiente de
buena calidad . . . . 8 litros.
Azúcar. . . . . 2 kilos.
Agua . . . . 3 litros.

Se machacan las nueces verdes y se colocan en maceración en el aguardiente junto con el clavo de olor y la canela en rama. Se tapa bien el recipiente y se deja en maceración durante dos meses. Se disuelve bien el azúcar en agua fría y se mezcla este almibar con la maceración de nueces. Se deja nuevamente en maceración por dos meses, se filtra y guarda en envases adecuados. Dosis recomendada: una copita antes o después de las comidas, según se desee como aperitivo o digestivo.

Una cataplasma de hojas de Nogal hervidas y machacadas alivia el dolor de los sabañones y ayuda a su pronta curación.

NOPAL

(VER TUNA)

NISPERO



Nombre Científico: Maspilus Japónica.
Familia: Rosáceas.

Arbol de tronco erguido, muy ramificado y con ramas tormentosas, que alcanza hasta los 5 metros de altura. Las hojas son rugosas, coriáceas y de forma lanceolada, con el borde dentado y de color verde brillante. Flores en espiga terminal casi sentadas y de color blanco. El fruto es de forma aovada, pulposo, con varias semillas de color marrón claro y de color amarillo.

Las hojas del níspero tienen propiedades astringentes intestinales, por lo cual son recomendadas para el caso de flojedad de vientre. También se usan como colutorio en caso de inflamaciones de boca y garganta. Se consume en forma de té, a razón de 30 gramos de hoja por litro de agua. Dosis recomendada dos tazas al día.

Con los frutos del níspero se hacen conservas y confituras de fácil digestión y con leves propiedades pectorantes.

Consumidos frescos y en ayunas es un astringente suave.

Si se desea se puede preparar una compota con 250 gramos de nísperos en un cuarto litro de agua y 200 gramos de azúcar

Las semillas tienen propiedades diuréticas. A tal fin se pelan un puñado de semillas, se muelen en un mortero, se le agregan 30 gramos de azúcar y un litro de agua caliente. Se dejan macerar por 12 horas y se bebe esta mezcla por copitas a razón de medio litro diario.

NUEZ MOSCADA



Nombre Científico: Myristica Fragans Houtt.
Familia: Miristáceas.

Esta planta crece en algunas islas del Indico y en las Antillas Holandesas. La Nuez Moscada es un fruto de forma ovoide, con una almendra parduzca por fuera y blanquecina por dentro.

La Nuez Moscada es muy usada en culinaria por su gusto y aromas particulares que recuerdan vagamente al almizcle.

La Nuez Moscada es un estimulante estomacal que facilita la secreción de jugos gástricos y facilita la digestión. También tiene propiedades carminativas, por lo que se la recomienda en casos de flatulencias. La forma de consumo más frecuente es como polvo o rayadura, se puede consumir hasta media cucharadita de café al día (2 gramos), ya sea en comida o asociado a otro preparado.

También se puede preparar una tintura.

TINTURA DE NUEZ MOSCADA

Alcohol de 70º . . . . 200 c.c
Nuez moscada rayada . . 8 gr.

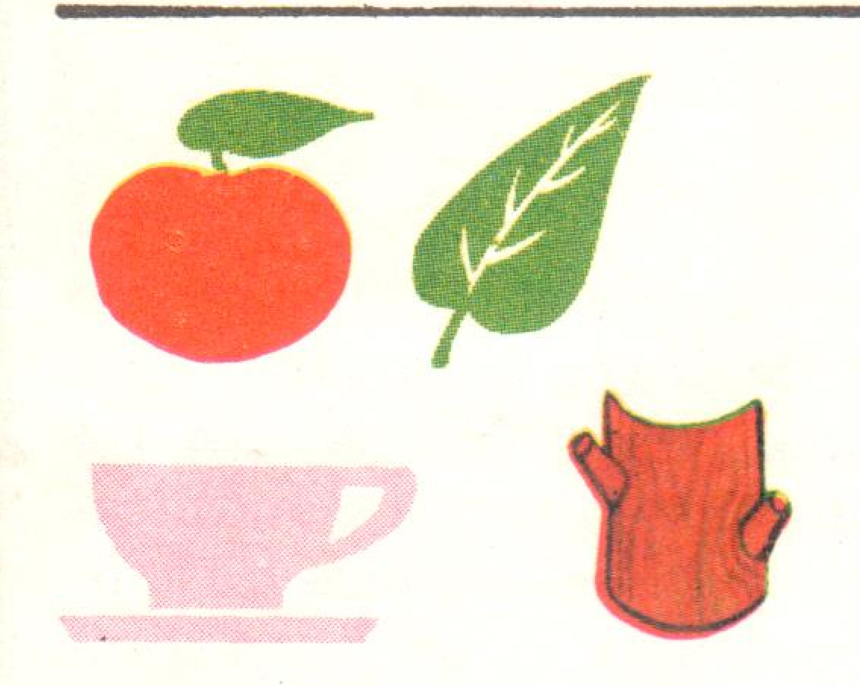
Una cucharadita, o gotas, diluidas en la bebida de su preferencia.

Una pequeña cantidad de polvo de Nuez moscada o una cucharadita de tintura, en un vaso de vino caliente y endulzado con dos cucharaditas de azúcar (opcional), es un buen tónico y estimulante.

ÑANCU
(VER VALERIANA)

ÑANGA PIRY
(VER ARRAYAN)

ÑAPINDA



Nombre Científico:
Acacua Bonaerensis.
Familia:
Leguminosas.

El Ñapinda es una variante de Acacia, muy espinosa, con flores amarillentas y de grato aroma. Es muy común en Buenos Aires y provincias del Litoral.

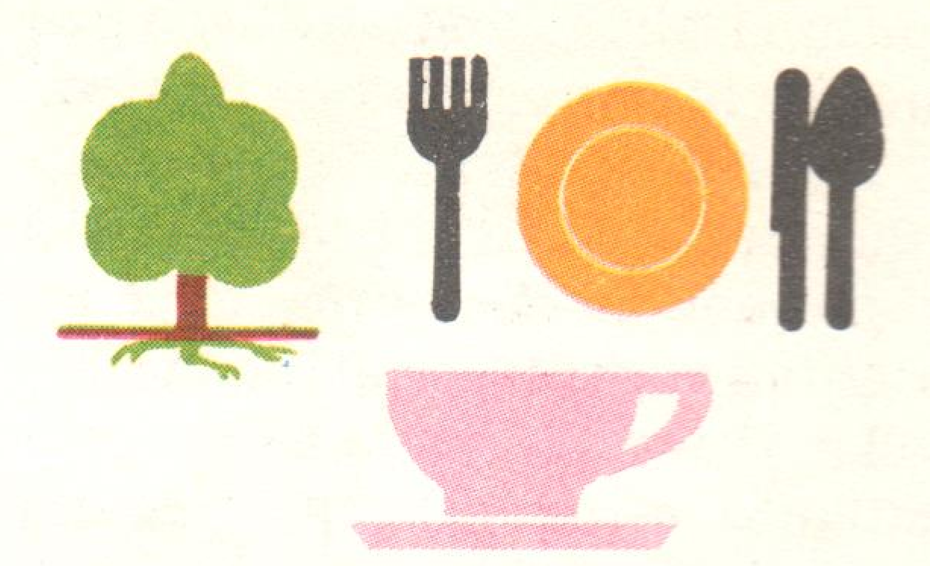
Las hojas tienen propiedades astringentes y son muy recomendadas para casos de diarreas y colitis. Se prepara una infusión con 20 gramos de hojas en un litro de agua hirviendo, se deja reposar durante cinco minutos y se bebe una taza cada tres horas.

La corteza y los frutos del Ñapinda tienen propiedades astringentes, cicatrizantes y oftálmicas. Si se hierven 20 gramos de corteza y frutos durante un minuto, se obtiene un líquido que sirve como colirio para lavar los ojos en casos de enfermedades oculares, irritaciones, basuras o cansancio de vista.

Como detersivo y vulnerario, para lavar y ayudar a cicatrizar heridas, llagas, granos y eczemas se prepara un cocimiento de 5 minutos de 40 gramos de corteza por litro de agua.



ÑILGUE



Nombre Científico:
Sonchus Oleraceus.

Planta de tallo recto, generalmente ramoso, hueco y tormentoso. Las hojas, muy lobuladas, son opuestas y de borde dentado. Las flores de cáliz acampanado son de color amarillento y están dispuestas en las axilas de las hojas, Muchas veces toda la planta, inclusive el cáliz, está cubierto de un leve vello blanco y algodonoso.

Las hojas tiernas del Ñilgüe tienen propiedades refrescantes, aperitivas y tónico hepáticas. Se consumen en forma de infusión a razón de 10 gramos de hojas por litro de agua.

También se puede elaborar una bebida refrescante preparando una infusión de un manojo de la planta, con raíz inclusive, en un litro de agua.

Las hojas tiernas se consumen en ensalada y son recomendables para personas que sufren de problemas hepáticos.



Enciclopedia de

PLANTAS QUE CURAN

NUESTRO PROXIMO NUMERO



OLMO - OMBLIGO DE VENUS - OMBU - OREGANO - OREJA DE GATO - OREJA DE RATON - ORTIGA - ORTIGA MAYOR - ORTIGA MUERTA - PACUL-PACHULI - PAICO - PAJA BRAVA - PAJA RATONERA - PALAN-PALAN - PALO AMARILLO - PALO AZUL - PALO PAJARERO - PALO SANTO - PALTA - PAMPANILLO - PANGUE - PAÑUL - PAÑIL - PAPA - PAPA DULCE

13

Enciclopedia de

PLANTAS QUE CURAN





